Кулинарный календарь

Светлана Колосова

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В ваших руках уникальный и пока единственный в своем роде кулинарный календарь, который предлагает вам меню завтраков, обедов, ужинов на каждый день в течение года. Благодаря ему вы не только не забудете, какой сегодня день недели и месяц, но и сможете разнообразить ваш стол. Кроме того, вам не придется долго ломать голову над тем, что же дать своему ребенку с собой в школу, чтобы он не был голоден.

Вы всегда будете помнить о том, какие запасы продуктов вам необходимо сделать на целую неделю. А еще календарь содержит массу полезных советов, которые будут интересны не только хозяйке, но и хозяину.

Наш кулинарный календарь может стать прекрасным и полезным во всех отношениях подарком.

- Светлана Колосова
  - ЯНВАРЬ
    - 1 января
      -
    - 2 января
      -
    - 3 января
      -
    - 4 января
      -
    - 5 января
      -
    - 6 января
      -
    - 7 января
      -
    - 8 января
      -
    - 9 января
      -
    - 10 января
      -
    - 11 января
      -
    - 12 января
      -
    - 13 января

- 14 января
- 15 января
- 16 января
- 17 января
- 18 января
- 19 января
- 20 января
- 21 января
- 22 января
- 23 января
- 24 января
- 25 января
- 26 января
- 27 января
- 28 января
- 29 января
- 30 января
- 31 января

○ ФЕВРАЛЬ

- 1 февраля
- 2 февраля
- 3 февраля

- 4 февраля
  -
- 5 февраля
  -
- 6 февраля
  -
- 7 февраля
  -
- 8 февраля
  -
- 9 февраля
  -
- 10 февраля
  -
- 11 февраля
  -
- 12 февраля
  -
- 13 февраля
  -
- 14 февраля
  -
- 15 февраля
  -
- 16 февраля
  -
- 17 февраля
  -
- 18 февраля
  -
- 19 февраля
  -
- 20 февраля
  -
- 21 февраля
  -
- 22 февраля
  -
- 23 февраля
  -
- 24 февраля
  -
- 25 февраля
  -

- 26 февраля
- 27 февраля
- 28 февраля

- МАРТ
  - 1 марта
  - 2 марта
  - 3 марта
  - 4 марта
  - 5 марта
  - 6 марта
  - 7 марта
  - 8 марта
  - 9 марта
  - 10 марта
  - 11 марта
  - 12 марта
  - 13 марта
  - 14 марта
  - 15 марта
  - 16 марта
  - 17 марта
  - 18 марта
  - 19 марта

- 20 марта
- 21 марта
- 22 марта
- 23 марта
- 24 марта
- 25 марта
- 26 марта
- 27 марта
- 28 марта
- 29 марта
- 30 марта
- 31 марта

- АПРЕЛЬ
  - 1 апреля
  - 2 апреля
  - 3 апреля
  - 4 апреля
  - 5 апреля
  - 6 апреля
  - 7 апреля
  - 8 апреля
  - 9 апреля
  - 10 апреля

- 11 апреля
- 12 апреля
- 13 апреля
- 14 апреля
- 15 апреля
- 16 апреля
- 17 апреля
- 18 апреля
- 19 апреля
- 20 апреля
- 21 апреля
- 22 апреля
- 23 апреля
- 24 апреля
- 25 апреля
- 26 апреля
- 27 апреля
- 28 апреля
- 29 апреля
- 30 апреля

○ МАЙ

- 1 мая
- 2 мая

- 3 мая
- 4 мая
- 5 мая
- 6 мая
- 7 мая
- 8 мая
- 9 мая
- 10 мая
- 11 мая
- 12 мая
- 13 мая
- 14 мая
- 15 мая
- 16 мая
- 17 мая
- 18 мая
- 19 мая
- 20 мая
- 21 мая
- 22 мая
- 23 мая
- 24 мая

- 25 мая
- 26 мая
- 27 мая
- 28 мая
- 29 мая
- 30 мая
- 31 мая

- ИЮНЬ
  - 1 июня
  - 2 июня
  - 3 июня
  - 4 июня
  - 5 июня
  - 6 июня
  - 7 июня
  - 8 июня
  - 9 июня
  - 10 июня
  - 11 июня
  - 12 июня
  - 13 июня
  - 14 июня
  - 15 июня

- 16 июня
- 17 июня
- 18 июня
- 19 июня
- 20 июня
- 21 июня
- 22 июня
- 23 июня
- 24 июня
- 25 июня
- 26 июня
- 27 июня
- 28 июня
- 29 июня
- 30 июня

- ИЮЛЬ
  - 1 июля
  - 2 июля
  - 3 июля
  - 4 июля
  - 5 июля
  - 6 июля
  - 7 июля

- 8 июля

- 9 июля

- 10 июля

- 11 июля

- 12 июля

- 13 июля

- 14 июля

- 15 июля

- 16 июля

- 17 июля

- 18 июля

- 19 июля

- 20 июля

- 21 июля

- 22 июля

- 23 июля

- 24 июля

- 25 июля

- 26 июля

- 27 июля

- 28 июля

- 29 июля

- 30 июля
- 31 июля

- АВГУСТ
  - 1 августа
  - 2 августа
  - 3 августа
  - 4 августа
  - 5 августа
  - 6 августа
  - 7 августа
  - 8 августа
  - 9 августа
  - 10 августа
  - 11 августа
  - 12 августа
  - 13 августа
  - 14 августа
  - 15 августа
  - 16 августа
  - 17 августа
  - 18 августа
  - 19 августа
  - 20 августа

- 21 августа
- 22 августа
- 23 августа
- 24 августа
- 25 августа
- 26 августа
- 27 августа
- 28 августа
- 29 августа
- 30 августа
- 31 августа

- СЕНТЯБРЬ
  - 1 сентября
  - 2 сентября
  - 3 сентября
  - 4 сентября
  - 5 сентября
  - 6 сентября
  - 7 сентября
  - 8 сентября
  - 9 сентября
  - 10 сентября
  - 11 сентября

- 12 сентября
- 13 сентября
- 14 сентября
- 15 сентября
- 16 сентября
- 17 сентября
- 18 сентября
- 19 сентября
- 20 сентября
- 21 сентября
- 22 сентября
- 23 сентября
- 24 сентября
- 25 сентября
- 26 сентября
- 27 сентября
- 28 сентября
- 29 сентября
- 30 сентября

○ ОКТЯБРЬ

- 1 октября
- 2 октября

- 3 октября
- 4 октября
- 5 октября
- 6 октября
- 7 октября
- 8 октября
- 9 октября
- 10 октября
- 11 октября
- 12 октября
- 13 октября
- 14 октября
- 15 октября
- 16 октября
- 17 октября
- 18 октября
- 19 октября
- 20 октября
- 21 октября
- 22 октября
- 23 октября
- 24 октября

- 25 октября
- 26 октября
- 27 октября
- 28 октября
- 29 октября
- 30 октября
- 31 октября

- НОЯБРЬ
  - 1 ноября
  - 2 ноября
  - 3 ноября
  - 4 ноября
  - 5 ноября
  - 6 ноября
  - 7 ноября
  - 8 ноября
  - 9 ноября
  - 10 ноября
  - 11 ноября
  - 12 ноября
  - 13 ноября
  - 14 ноября
  - 15 ноября

- 16 ноября
- 17 ноября
- 18 ноября
- 19 ноября
- 20 ноября
- 21 ноября
- 22 ноября
- 23 ноября
- 24 ноября
- 25 ноября
- 26 ноября
- 27 ноября
- 28 ноября
- 29 ноября
- 30 ноября

○ ДЕКАБРЬ

- 1 декабря
- 2 декабря
- 3 декабря
- 4 декабря
- 5 декабря
- 6 декабря
- 7 декабря

- 8 декабря

- 9 декабря

- 10 декабря

- 11 декабря

- 12 декабря

- 13 декабря

- 14 декабря

- 15 декабря

- 16 декабря

- 17 декабря

- 18 декабря

- 19 декабря

- 20 декабря

- 21 декабря

- 22 декабря

- 23 декабря

- 24 декабря

- 25 декабря

- 26 декабря

- 27 декабря

- 28 декабря

- 29 декабря

- 30 декабря
  -
- 31 декабря
  -

Светлана Колосова
КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

ЯНВАРЬ

1 января

Завтрак

ОРИГИНАЛЬНЫЙ ПАШТЕТ В ТАРТАЛЕТКАХ

100 г сыра, 100 г соленых огурцов, 70 г филе селедки, 100 г отварного картофеля, 2 ст. л. растительного масла.

Сыр, огурцы, филе и картофель пропустить через мясорубку и приправить маслом. Полученной массой заполнить тарталетки.

СОК

Второй завтрак

ЧАЙ С ПИРОЖНЫМИ

Обед

БОРЩ С ВЕТЧИНОЙ

400 г ветчины, 2 свеклы, 400 г капусты, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. томата, 2 ст. л. столового уксуса, 3 ч. л. сахара, 100 г сливочного масла, специи.

Свеклу, лук, морковь нарезать, смешать с томатом, уксусом, сахаром, солью и тушить в воде с добавлением масла. Затем добавить нашинкованную капусту и потушить до готовности. Все выложить в кастрюлю с кипящей водой, добавить специи и варить. В каждую порцию положить ломтик ветчины и сметану.

ЗАКУСКА ИЗ ПОМИДОРОВ В ЖЕЛЕ

6 помидоров в собственном соку, 2 стакана куриного бульона, 80 г отварной курицы, 10 г желатина, 2 вареных яйца, 100 г зеленого горошка, 2 соленых огурца.

Желатин залить водой, дать набухнуть и добавить в бульон. В салатник выложить горошек, яйца, нарезанные кружочками, залить 1 стаканом бульона с желатином и дать остыть. У помидор снять «крышечки» и удалить мякоть, которую смешать с нарубленным куриным мясом. Массой нафаршировать помидоры и выложить в салатник, после чего долить вторую половину желе. Оставить до застывания и подать к столу.

САЦИВИ

500 г курицы, 50 г маргарина, 3 ст. л. муки, 2 яичных желтка,

100 г арахиса, 50 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 3 зубчика чеснока, соль, уксус.

Отварную курицу поджарить до золотистой корочки. Нарезанный лук смешать с мукой и поджарить на маргарине. Добавить чеснок, уксус, посолить. Все перемешать с куриным бульоном. В соус положить курицу и проварить. Добавить арахис, растертый с желтками.

КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ АБРИКОСОВ

Ужин

НАЛИМ С ГРИБАМИ

1 кг филе налима, 250 г сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, лавровый лист, соль.

Рыбу нарезать кусками. Грибы промыть и замочить в холодной воде на 1 час. Рыбу с грибами уложить в горшочки, добавить нарезанные кружочками лук и морковь, специи и поставить в духовку на 40 минут.

ЛИМОННЫЙ СОК

Что купить на завтра

Молоко – 2 л, сметана – 500 г, яйца – 10 шт., сыр – 200 г, творог – 150 г, батон – 1 шт.

2 января

Завтрак

МОЛОЧНЫЙ СУП С ТЫКВОЙ

500 мл молока, 150 мл воды, 200 г тыквы, 15 г манной крупы, 50 г сливочного масла, соль, сахар.

Тыкву натереть и положить в кипящую воду. Долить молоко, засыпать манку, добавить масло, сахар и соль. Кипятить 10 минут.

КОФЕ

Второй завтрак

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ С МОЛОКОМ

Обед

СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРИЦЫ

1 л бульона, 300 г отварной курицы, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 3 ст. л. сметаны, специи.

Мясо пропустить через мясорубку, положить в бульон, заправить специями. Добавить сливочное масло и смешанное со сметаной яйцо. Варить 5 минут. Подать с рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

200 г квашеной капусты, 200 г сладкого перца, 100 г яблок, 3 ст. л. растительного масла, сахар.

Капусту и перец нарезать соломкой, а яблоки – ломтиками. Все залить маслом, добавить сахар и перемешать.

ВЕТЧИННЫЙ РУЛЕТ С СЫРОМ

300 г ветчины, 200 г сыра, 20 г жира, 3 ст. л. сметаны, зелень.

Ветчину нарезать тонкими пластами, положить на каждый ломтик сыра и перевязать. Жарить до корочки, добавив сметану, после чего нитки снять. В заключение каждый рулетик посыпать зеленью. Подать с картофелем, зеленым горошком, тушеной капустой или другим овощным гарниром и гренками.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

ХЛЕБНЫЙ ПИРОГ

1 батон, 150 г молока, 2 яйца, 150 г творога, 50 г сахара, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. молотых сухарей.

Батон разрезать на две половинки, из них аккуратно вынуть мякиш. Молоко смешать с одним яйцом и пропитать этой смесью батон. Половинки заполнить начинкой из творога: творог размешать в миксере, добавить оставшееся яйцо и сахар. Затем половинки совместить, батон обмазать маслом, обсыпать сухарями и поместить в горячую духовку на 10 минут. Подавать, обильно полив вареньем или джемом.

МОЛОКО

Что купить на завтра

Сливочное масло – 250 г, сметана – 200 г, кефир – 600 г, молоко – 2 л, булка «Веснушка» – 3 шт.

СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.

Чтобы сметана не сворачивалась в готовом блюде: в супе, в салате – добавьте в нее немного молока.

3 января

Завтрак

КОТЛЕТКИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

5 картофелин, 1 ст. л. муки, 1 яйцо, 25 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, соль, сметана.

Картофель отварить, размять, добавить яйцо, сливочное масло, муку, соль. Все тщательно перемешать до получения однородной массы. Из получившегося фарша сформовать котлетки и обжарить на растительном масле. Подавать с любым гарниром и сметаной.

КОФЕ

Второй завтрак

БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА» С КЕФИРОМ

Обед

ФРАНЦУЗСКИЙ СУП

5 головок репчатого лука, 100 г сливочного масла, мякоть батона, 500 мл куриного бульона, 100 г сыра, зелень.

Нарезать и обжарить на сливочном масле лук. Добавить куриный бульон и нарезанную зелень. Варить 10 минут. Мякоть батона порезать кубиками и обжарить до золотистого цвета на масле. Суп поперчить и посолить, разлить в горшочки, разложить обжаренные кубики батона и сверху посыпать тертым сыром. Держать в разогретой духовке 20 минут.

САЛАТ АППЕТИТНЫЙ

3 соленых огурца, 4 соленых помидора, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2 картофелины, зелень, соль, растительное масло.

Огурцы нарезать тонкими ломтиками, помидоры размять. Добавить нашинкованную зелень, нарезанный кольцами лук, натертый картофель. Добавить толченый чеснок, посолить и заправить маслом.

БИТОЧКИ МЯСНЫЕ «ОРИГИНАЛЬНЫЕ»

500 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 белая булка,

200 г сливочного масла, 100 мл молока, 500 г мясного фарша, 1 яйцо, зелень, соль, перец.

Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на сливочном масле. Белую булку размочить в молоке. Смешать все в крутой фарш из мяса, яйца, булки и обжаренного лука. Добавить рубленую зелень, перец и соль. Из получившейся массы сформовать биточки и обжарить на сливочном масле до румяной корочки.

КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ

Ужин

МАКАРОНЫ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ

300 г макарон, 3 стакана молока, 200 г сыра, 50 г сливочного масла, 1 ч. л. горчицы, 1/2 стакана муки, соль, перец.

Макароны отварить. Из остальных ингредиентов сделать соус: перемешать их, влить в макароны и поставить на огонь. Варить 2–3 минуты.

ЧАЙ

Что купить на завтра

Сливочное масло – 250 г, молоко – 1 л, яйца – 10 шт.

4 января

Завтрак

РИС С ЧЕРНОСЛИВОМ

1 стакан риса, 2 стакана молока, 50 г сливочного масла, 100 г чернослива, 50 г грецких орехов, соль, 2 стакан л. сахара.

Рис отварить в подсоленном молоке. Растопить масло, обжарить на нем чернослив, добавить сахар и отваренный рис. Все перемешать. Перед подачей посыпать рис толчеными орехами.

КАКАО

Второй завтрак

ЙОГУРТ С ПЕЧЕНЬЕМ

Обед

СУП БАРАНИЙ В ГОРШОЧКАХ

1,5 л бульона из баранины, 1 стакан риса, 5 помидоров, 4 зубчика чеснока, соль.

Промытый рис залить бульоном, положить очищенные и нарезанные кружками помидоры, толченый чеснок. Разлить в порционные горшочки, посолить и поставить в духовку на 30 минут.

САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ

1 свекла, 2 моркови, 1 яблоко, соль, растительное масло, лимонная кислота.

Натереть свеклу и морковь на крупной терке, яблоко – на мелкой, посолить по вкусу, сбрызнуть лимонной кислотой, заправить маслом.

ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ

500 г свинины, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, жир, 2 стакан л. муки, 1 стакан бульона, 2 стакан л. томата, сушеная зелень, соль, перец.

Свинину промыть и нарезать кубиками. Посолить, поперчить и обвалять в муке. Обжарить на жире до образования золотистой корочки, переложить в кастрюлю, долить бульон и поставить на

медленной огонь. Лук и морковь очистить, порезать соломкой и пассеровать в жире 10 минут, затем добавить томат. Когда мясо дойдет до готовности, соединить его со пассерованными овощами, посыпать зеленью и довести все до кипения под закрытой крышкой.

КОФЕ

Ужин

ГРИБНОЙ ПИРОГ

50 г маргарина, 2 стакана муки, 2 яйца, соль, сода, 200 г маринованных грибов, 1 головка репчатого лука, перец, 50 г сыра, зелень.

Растопить маргарин, последовательно добавить горячую воду, муку и соль. Замесить тесто и поместить в холодильник. Через полчаса ввести яйца. Тесто распределить по смазанной маслом форме и заполнить начинкой: грибы обжарить вместе с луком, поперчить. Посыпать сыром и зеленью. Выпекать до готовности.

ЧАЙ

Что купить на завтра

Сметана – 1 л, сосиски – 500 г, слоеное тесто – 500 г.

5 января

Завтрак

ПШЕННАЯ КАША С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ

2 стакана пшенной крупы, 100 г творога, 100 г изюма, соль, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. сахара.

Пшенку отварить в слегка подсоленной воде, добавить творог, сахар и распаренный в кипятке изюм, затем залить сметаной.

ТОПЛЕНОЕ МОЛОКО

Второй завтрак

КАКАО С БУЛОЧКОЙ

Обед

ГОРОХОВЫЙ СУП С БЕКОНОМ

2 стакана гороха, 200 г бекона, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 200 г картофеля, 50 г жира, 1 л бульона, соль, лавровый лист, сухая зелень.

Горох перебрать, вымыть и замочить на 1 час. Затем отварить до готовности и развести в кастрюле бульоном. Довести до кипения и добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель. Сковороду разогреть, положить жир, обжарить морковь, затем лук и порезанный мелкой соломкой бекон. Далее эту заправку опустить в суп. Посолить, добавить лавровый лист и зелень. Варить до полной готовности при закрытой крышке. Подавать к столу со сметаной и черным хлебом.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ

3 моркови, 1 зубчик чеснока, соль, 3 стакан л. сметаны.

Морковь потереть на крупной терке, раздавить чеснок, все перемешать, посолить и заправить сметаной.

МАКАРОНЫ-СПИРАЛЬКИ С БЕКОНОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

300 г макарон-спиралек, 1 головка репчатого лука, 200 г бекона, 2 стакан л. томатного соуса, 2 стакан л. растительного масла, соль, зелень.

Макароны отварить в подсоленной воде, промыть и откинуть

на дуршлаг. Бекон нарезать соломкой, лук нашинковать. Затем бекон и лук обжарить на растительном масле, добавить томатный соус. Макароны перемешать с получившейся заправкой и посыпать зеленью.

КОФЕ

Ужин

СОСИСКИ В ТЕСТЕ «ПО-ДОМАШНЕМУ»

500 г сосисок, 100 г растительного масла, 500 г слоеного теста, 2 головки репчатого лука.

Слоеное тесто разморозить, раскатать, порезать на квадраты. Лук почистить и обжарить на растительном масле. На каждый квадратик положить обжаренный лук и сосиску. Завернуть в форме конвертика. Сосиски предварительно разрезать на половинки. Противень смазать маслом и уложить на него сосиски в тесте. Выпекать 20 минут в разогретой духовке.

ЧАЙ

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, кукурузные хлопья – 250 г, сливочное масло – 250 г.

6 января

Завтрак

ДРАНИКИ СО СМЕТАНОЙ

500 г картофеля, 1 стакан муки, 1 яйцо, 1/2 стакана растительного масла, соль, перец, сметана.

Очистить картофель и натереть его на мелкой терке. Добавить яйцо, муку, соль и немного перца. Смесь хорошо перемешать до консистенции густой сметаны. Разогреть сковороду, влить масло и выпекать в форме оладий. Подавать со сметаной.

ЧАЙ

Второй завтрак

КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ С МОЛОКОМ

Обед

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

500 г картофеля, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 2 стакан л. растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 л бульона, соль, перец, зелень, лавровый листакан

Картофель почистить, отварить. Размять со сливочным маслом и развести бульоном. Получившееся пюре довести до кипения. Лук и морковь почистить, пассеровать на растительном масле. Добавить в кипящий суп. Далее посолить, поперчить, добавить лавровый листакан За 5 минут до окончания варки добавить мелко порубленную зелень. Подавать с майонезом или сметаной.

САЛАТ С КАРТОФЕЛЕМ И МОРКОВЬЮ

500 г картофеля, 250 г моркови, 50 г сыра, соль, перец, зелень, майонез.

Картофель отварить в мундире, остудить, почистить, нарезать кружочками. Морковь натереть на крупной терке, сыр – на мелкой. Все перемешать, посолить, поперчить, заправить майонезом. Сверху засыпать крупно порезанной зеленью.

СОСИСКИ «ОРИГИНАЛЬНЫЕ» С КАРТОФЕЛЕМ

500 г картофеля, 500 г сосисок, 2 головки репчатого лука, зелень, 100 г сливочного масла, соль.

Картофель почистить, крупно порезать и отварить в соленой воде. Затем обжарить его до золотистого цвета на сливочном масле. Лук, порезанный соломкой, обжарить отдельно. Затем вынуть лук и в этой же сковороде обжарить сосиски. Подавать вместе с картофелем.

КОФЕ

Ужин

МАННИКИ С СЫРОМ

150 г манной крупы, 50 г сыра, 50 г сливочного масла, 1 стакан молока, соль, зелень.

Молоко довести до кипения и постепенно засыпать манку. Сварить крутую манную кашу. Затем в кашу добавить тертый сыр, рубленую зелень и посолить. Разогреть сковороду и растопить на ней масло. Сформовать шарики и обжарить на масле.

ЧАЙ

Что купить на завтра

Кукуруза – 2 банки, майонез – 250 г, молоко – 1 л.

7 января

Завтрак

ОМЛЕТ С КУРИЦЕЙ

6 яиц, 1/2 стакана молока, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 200 г отварной курицы, 3 стакан л. растительного масла, соль, перец.

Нарезать мясо и лук, чеснок выдавить через чесночницу. Кусочки мяса обжарить на масле вместе с луком и чесноком. Взбить яйца с молоком, поперчить, посолить и залить кусочки курицы. Плотно закрыть крышкой и жарить 5 минут. Перевернуть омлет на другую сторону и жарить еще 3 минуты.

КОФЕ

Второй завтрак

КАКАО С ПЕЧЕНЬЕМ «КУРАБЬЕ»

Обед

КУРИНЫЙ СУП С ЛАПШОЙ

1 л куриного бульона, 100 г лапши, 200 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец горошком, зелень.

Бульон довести до кипения, картофель почистить, нарезать соломкой и запустить в кипящий бульон. Затем добавить лапшу. Лук и морковь почистить. Лук нашинковать, а морковь нарезать соломкой. Пассерованные овощи добавить в суп. Посолить, поперчить.

САЛАТ С КУРИЦЕЙ

200 г отварной курицы, 3 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1 соленый огурец, 250 г консервированной кукурузы, майонез.

Мясо и овощи порезать соломкой, перемешать. Добавить консервированную кукурузу. Заправить майонезом, посолить.

КУРИЦА «ПИКАНТНАЯ»

2 куриных окорочка, 50 г растительного масла, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 5 консервированных

помидоров, 1 ст. л. томатной пасты, 250 г консервированной кукурузы, соль, перец.

Окорочка разделить на куски. Масло перемешать с солью, перцем и натереть им мясо. Обжарить его до золотистой корочки. Лук нарезать кольцами, а чеснок выдавить через чесночницу. Обжарить в оставшемся на сковороде масле, добавить размятые помидоры, пасту, тушить 10 минут. Залить соусом куски курицы, добавить кукурузу вместе с соком и тушить в течение 30 минут.

КОФЕ

Ужин

МАКАРОННАЯ ЗАПЕКАНКА С КУРИЦЕЙ

200 г курицы, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 50 г растительного масла, 250 г макарон, 2 яйца, 100 г кетчупа, соль.

Мясо порезать, посолить и обжарить. Морковь и лук пассеровать в жире. Взбить яйца с кетчупом. Макароны отварить и соединить с мясом и овощами. Поместить в форму и залить томатно-яичной смесью. Готовить в духовке 15 минут.

ЧАЙ

Запасы на неделю

Свиная вырезка – 300 г, говядина – 1 кг, курица – 2 кг.

8 января

Завтрак

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ

6 ломтиков батона, 100 г колбасы, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 50 г майонеза, соль.

Кусочки батона намазать маслом, сверху положить ломтик колбасы. Яйцо и майонез взбить, обмакнуть в этой смеси каждый ломтик и поместить в духовку на 10 минут.

КОФЕ

Второй завтрак

ВАТРУШКА С МОЛОКОМ

Обед

ОГУРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРОМ

6 маринованных огурцов, 250 г сыра, 1 яблоко, 100 г майонеза.

Огурцы разрезать вдоль пополам, удалить мякоть, порубить ее и смешать с тертым сыром и яблоком. Полученную массу перемешать с майонезом и наполнить ею огурцы.

КУРИНЫЙ СУП С АРАХИСОМ

1, 5 л бульона, 1/2 стакана сметаны, 4 ст. л. арахиса, 100 г сливочного масла, перец, соль.

Бульон процедить и посолить. Отварное мясо курицы пропустить через мясорубку. Массу размешать со сметаной и маслом с добавлением бульона. Полученное пюре опустить в остальной бульон, резмешать и дать хорошо настояться. Разлить суп по тарелкам, добавив в каждую толченый жареный арахис.

СВИНИНА СО СВЕКЛОЙ

300 г свиной вырезки, 3 свеклы, 50 г растительного масла, 1 зубчик чеснока, соль, перец, уксус.

Вырезку натереть солью, перцем, чесноком и маслом, сбрызнуть уксусом. Завернуть в фольгу и выпекать 20 минут. Свеклу порезать соломкой и пассеровать в масле. Посолить и добавить зелень. Мясо порезать на куски и подать со свеклой.

КОФЕ

Ужин

ШАРЛОТКА СО СМОРОДИНОВЫМ ВАРЕНЬЕМ

200 г муки, 100 г маргарина, 100 г сахара, 1 яйцо, 1 ст. л. растительного масла, 100 г смородинового варенья, 100 г орехов, 4 яблока.

Сахар взбить с яйцом, маргарин растереть с мукой. Замесить тесто. Форму смазать маслом, тесто раскатать в пласт, выложить его в форму, по краям сделать из теста бортики. Яблоки очистить и нарезать ломтиками. Добавить варенье и молотые орехи. Выложить начинку на тесто, дать немного постоять и поместить в духовой шкаф. Выпекать до готовности.

СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.

Если духовка сильно накаляется, поставьте в нее миску с холодной водой, а затем готовьте.

ЧАЙ

Что купить на завтра

Молоко – 2 л, яблоко – 500 г.

9 января

Завтрак

ОВСЯНАЯ КАША С ЯБЛОКАМИ

1 стакан овсяных хлопьев, 50 г сливочного масла, 1 стакан молока, 1 яблоко, соль, сахар.

Молоко довести до кипения, запустить хлопья, в конце варки посолить, добавить сахар. Яблоко очистить и потереть на терке, добавить в кашу и заправить ее маслом.

ТОПЛЕНОЕ МОЛОКО

Второй завтрак

ЧАЙ С БУЛОЧКОЙ

Обед

СУП С КЛЕЦКАМИ

1 л бульона, 200 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 стакан муки, 1 яйцо, 50 г растительного масла, соль, перец.

Картофель почистить и порезать кубиками, затем запустить его в кипящий бульон. Из муки, яйца и бульона замесить тесто. С помощью чайной ложки сформовать клецки и опускать их в кипящий суп. Лук пассеровать в масле 5 минут, затем заправить суп. Посолить, поперчить. Варить до готовности еще 15 минут.

САЛАТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

4 картофелины, 1/4 вилка цветной капусты, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, соль, перец, растительное масло.

Овощи очистить, капусту поделить на соцветия. Капусту и картофель отварить. Порезать морковь, лук, картофель соломкой. Соединить овощи в салатнице, посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

РАКУШКИ С МЯСОМ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

300 г макарон «ракушек», 250 г говядины, 1/2 вилка цветной капусты, 3 зубчика чеснока, 50 г растительного масла, перец, соль, кетчуп.

Капусту разделить на соцветия, мясо отварить и нарезать кубиками. Соцветия капусты отварить в подсоленной воде.

Ракушки отварить и откинуть. В сковороде разогреть масло, порубить чеснок и слегка обжарить, затем там же обжарить мясо. Ракушки соединить с мясом, капустой, слегка посолить, поперчить. Подать к столу с кетчупом.

КОФЕ

Ужин

КУКУРУЗНЫЕ ШАРИКИ

300 мл бульона, 1/2 стакана молока, 100 мл растительного масла, 1 стакан кукурузной крупы, 2 яйца, 1/2 стакана муки, 1 ч. л. сахара, соль, сода.

Смешать молоко, бульон, растительное масло, довести эту смесь до кипения. Помешивая, засыпать крупу, варить 5 минут. Замесить тесто из каши, яиц, муки. Добавить соду, соль и сахар. Сделать шарики и обжарить на масле.

ЧАЙ

Что купить на завтра

Филе сома – 1 кг, рыбные консервы – 1 банка.

10 января

Завтрак

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С КУРАГОЙ

2 стакана гречневой крупы, 50 г сливочного масла, 100 г кураги, соль, сахар.

Сварить в подсоленной воде гречневую кашу. В кастрюльку положить кусочек масла, ошпаренную кипятком курагу, посыпать сахаром. Поставить в духовку на 10 минут. Затем кашу тщательно перемешать.

МОЛОКО

Второй завтрак

КОФЕ С ПЕЧЕНЬЕМ

Обед

СУП С РЫБОЙ

200 г рыбного филе, 2 куриных бульонных кубика, 200 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, зелень, 50 г растительного масла, соль, перец.

Сварить бульон из кубиков, довести до кипения. Опустить в него почищенный и порезанный соломкой картофель. Рыбное филе нарезать мелкими кусочками, обжарить на масле, там же обжарить нашинкованный лук и морковь. Опустить эту заправку в суп. Посолить, поперчить, добавить рубленую зелень. Варить еще 10 минут.

РЫБНЫЙ САЛАТ

1 банка рыбных консервов, 250 г консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, 1 стакан риса, соль, майонез.

В салатнице размять вилкой банку рыбных консервов в масле, затем добавить мелко нарезанный лук, порубленные сваренные вкрутую яйца, отварной рис и зеленый горошек. Все перемешать, посолить, заправить майонезом.

СОМ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ

500 г сома, 1 головка репчатого лука, 100 г сыра, 200 г

майонеза, 50 мл растительного масла, 100 г муки, соль, перец, лимонный сок, зелень.

Мясо сома разделить на порционные куски. Посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, обвалять в муке. Обжарить на растительном масле. Затем натереть сыр, добавить майонез и взбить эту смесь. Лук нарезать кольцами и уложить на рыбу, залить сырной смесью и поместить в духовку на 5 минут. Перед подачей посыпать сома рубленой зеленью.

КОФЕ

Ужин

МОРКОВНЫЕ ОЛАДЬИ

4 моркови, 2 стакана муки, 2 яйца, 1/2 стакана кефира, 1/2 стакан растительного масла, сода, соль.

Морковь почистить, отварить и пропустить через пресс, добавить муку, яйца, кефир, соду и соль. Заместить тесто. На сковороде разогреть масло и выпекать на нем оладьи.

ЧАЙ

Что купить на завтра

Сардельки – 500 г, сыр – 200 г, сливки – 100 г.

11 января

Завтрак

ЯИЧНИЦА СО СМЕТАНОЙ И СЫРОМ

6 яиц, 1/2 стакана сметаны, 100 г сыра, 50 г сливочного масла, соль.

Сметану растопить на сковороде, вбить туда яйца, положить масло. Все размешать и посолить. Поставить сковороду в духовку. Через 3 минуты посыпать яичницу тертым сыром и запекать до готовности.

КОФЕ

Второй завтрак

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ С КУСОЧКАМИ ФРУКТОВ В МОЛОКЕ

Обед

БОРЩ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

1,5 л воды, 1 банка рыбных консервов в масле, 1 кг капусты, 4 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 свекла, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец.

Воду довести до кипения и добавить туда нарезанный картофель и нашинкованную капусту. Мелко порезанные лук и морковь пассеровать в масле и выложить в кастрюлю. Очищенную свеклу нарезать соломкой и потушить на растительном масле с добавлением воды, после чего добавить в борщ. В заключение добавить рыбные консервы, соль и варить до готовности.

САЛАТ С МЯСОМ И КАРТОФЕЛЕМ

150 г вареной говядины, 150 г картофеля, 3 соленых огурца, 2 яйца, 4 ст. л. майонеза.

Все ингредиенты салата нарезать кубиками и заправить майонезом. Подавать охлажденным.

ФАРШИРОВАННЫЕ САРДЕЛЬКИ

3 сардельки, 50 г сала, 50 г сыра, 100 г топленого жира, горчица.

Сардельки разрезать вдоль, внутреннюю сторону смазать горчицей, положить кусок сыра. Половинки сарделек соединить,

обернуть ломтиками сала, закрепить палочками. Обжарить в жире до корочки. Подать с отварным рисом.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Ужин

МОРКОВЬ ПОД СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ

600 г моркови, 150 г сливочного масла, 100 мл готового мясного белого соуса, 70 г сливок, зелень.

Морковь сварить, обсушить, припустить в масле. Залить смесью из сливок и белого соуса. Тушить 15 минут. Посыпать зеленью.

КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ЯГОД

Завтрак в школу

Булочка, шоколадный напиток.

Что купить на завтра

Молоко – 3 л, лимон – 1 шт., сметана – 200 г, икра щуки – 600 г, сливочное масло – 250 г.

СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.

Чтобы сыр хорошо терся на терке, его следует положить на 30 минут в морозильную камеру.

12 января

Завтрак

МАННАЯ КАША С ОРЕШКАМИ

4 стакана молока, 2/3 стакана манной крупы, 2 ст. л. сахара, 1 яйцо, ванилин, 40 г ядер грецких орехов, соль.

Вскипятить молоко, добавить сахар, соль и понемногу ввести манную крупу. Помешивая, варить 15 минут. В эмалированной посуде взбить яйцо до образования пышной пены и влить в кашу. Орехи измельчить и посыпать ими каждую порцию каши.

МОЛОКО

Второй завтрак

КРЕКЕРЫ, СОК

Обед

БУЛЬОН С ОВОЩАМИ И ЛИМОНОМ

1, 5 л куриного бульона, 2 моркови, 1 лимон, 5 картофелин, 3 зубчика чеснока, 2 головки репчатого лука, 50 г сливочного масла, зелень, соль.

Готовый бульон процедить. Отварной картофель размять с чесноком. Лук и морковь обжарить на масле. Все выложить в бульон, добавив лимонный сок, зелень и соль.

САЛАТ ГРИБНОЙ СО СМЕТАНОЙ

1,5 стакана сушеных грибов, 1 головка репчатого лука, растительное масло, соль, зелень, 4 ст. л. сметаны.

Грибы замочить в теплой воде на 2–3 часа, отварить в подсоленной воде и пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать и пассеровать в масле. Грибы смешать с луком и рубленой зеленью. Посолить, заправить сметаной. Подать охлажденным.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЩУЧЬЕЙ ИКРЫ

600 г икры щуки, 3 яйца, 3 головки репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, соль.

Икру взбить вилкой (чтобы удалить ястык), посолить. Лук мелко порезать, смешать с растительным маслом, перемешать с

икрой. Все смешать с яичными желтками. Белки взбить до пены и ввести в икру. Массу переложить в горшочки и запечь в духовом шкафу.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Ужин

ПИРОГ ИЗ ВЕРМИШЕЛИ С ВИШНЕВЫМ ВАРЕНЬЕМ БЕЗ КОСТОЧЕК

250 г вермишели, 1 яйцо, 2/3 стакана молока, 2 ст. л. сахара, 1,5 ст. л. молотых сухарей, 50 г сливочного масла, 4 ст. л. вишневого варенья, соль.

Вермишель отварить до полуготовности и откинуть на дуршлаг. В кастрюлю влить молоко, добавить яйцо, сахар и соль. Все тщательно перемешать. Форму смазать маслом. Положить слой вермишели, слой варенья и снова слой вермишели. Сверху залить молочно-яичной смесью и посыпать сухарями. Выпекать до готовности.

КИСЕЛЬ

Завтрак в школу

Йогурт, яблоко, пряники.

Что купить на завтра

Паштет – 1 баночка, мюсли – 250 г, молоко – 1 л.

13 января

Завтрак

«ЦВЕТНЫЕ» БУТЕРБРОДЫ С ПАШТЕТОМ

3 ломтика белого хлеба, 3 ломтика черного хлеба, 50 г сливочного масла, 200 г паштета, 1/2 лимона, 3 ломтика сыра.

Ломтики хлеба намазать маслом и паштетом. Соединить каждый белый ломтик с черным, сверху положить сыр и украсить дольками лимона.

ЧАЙ

Второй завтрак

МЮСЛИ С ЯГОДАМИ, МОЛОКО

Обед

СВЕКОЛЬНИК МЯСНОЙ

300 г свинины, 400 г свеклы, 100 г картофеля, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец, зелень.

Свинину порезать кубиками и отварить, свеклу нарезать соломкой, посыпать солью и пассеровать в масле 10 минут. Лук и морковь мелко порезать и пассеровать. Бульон довести до кипения, выложить в него картофель, свеклу, лук и морковь, проварить 10 минут. Добавить специи, чеснок и зелень. Варить до готовности.

САЛАТ ИЗ ПЕРЦА И ОРЕХОВ

300 г красного сладкого перца, 1 стакан грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 2/3 стакана сметаны, укроп, соль.

Перец (без семечек) испечь в духовке и порезать кубиками. Чеснок и орехи растолочь, посолить и смешать с перцем. Зелень порубить. Заправить сметаной.

СЫРНЫЕ ШНИЦЕЛИ

400 г сыра, 3 яйца, 1 пучок зеленого лука, жир, 6 ст. л. молотых сухарей.

Сыр нарезать ломтями толщиной 1 см. Яйца взбить. Каждый ломтик обмакнуть в яйцо и обвалять в сухарях. Сырные шницели

обжарить с двух сторон на жире. Посыпать зеленым луком и подать к столу с картофелем и маринованными помидорами.

КЛЮКВЕННЫЙ КИСЕЛЬ

Ужин

БЛИНЧИКИ СО СЛИВОЧНЫМ КРЕМОМ

9 готовых блинчиков, 3 яичных желтка, 3 ст. л. сахара, 50 г сливочного масла, 1 стакан сливок.

Желтки растереть с сахаром, добавить сливки и размягченное масло. Миксером взбить из смеси густой крем. Сковороду смазать маслом и выложить блинчики стопкой, перекладывая их слоями крема. Запечь до готовности.

ЧАЙ

Завтрак в школу

Апельсин, печенье.

Что купить на завтра

Копченое сало – 200 г, молоко – 3 л.

14 января

Завтрак

ОВСЯНЫЙ СУП «ТОЛЬКО К ЗавтракУ!»

1,5 л молока, 9 ст. л. овсяных хлопьев, 50 г сливочного масла, соль, сахар.

Овсяные хлопья варить до готовности в молоке. Перед тем как выключить, добавить масло, соль и сахар. Подать с джемом и тостами.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, КАКАО

Обед

БОРЩ МОМЕНТАЛЬНЫЙ

1/2 вилка капусты, 200 г картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 бульонных кубика, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец, зелень.

Картофель почистить, порезать соломкой, капусту нашинковать. Запустить в кипящую воду картофель, через 10 минут капусту. Свеклу, морковь и лук почистить и нарезать, уложить в сковороду, сверху посыпать размятыми бульонными кубиками и добавить томат. Пассеровать на масле 10 минут. Затем соединить с капустой и картофелем. Посолить, поперчить, добавить мелко рубленный чеснок и зелень. Варить до готовности еще 15 минут. Подавать со сметаной.

САЛАТ ИЗ ЛУКА И СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ

3 головки репчатого лука, 4 соленых огурца, 2 ст. л. сметаны, зелень петрушки, сахар, уксус, соль.

Лук нарезать кольцами, залить водой с уксусом и довести до кипения. Смешать с нарезанными кубиками огурцами и зеленью. Посолить по вкусу и заправить сметаной.

ФАСОЛЬ С САЛОМ В ГОРШОЧКАХ

3 стакана фасоли, 200 г копченого сала, 3 картофелины, 3

головки репчатого лука, 1 морковь, соль, пряности.

Фасоль замочить на 2 часа. Овощи почистить и нарезать кружочками. В порционные горшочки слоями выложить нарезанное сало, овощи и фасоль, посолить, добавить пряности. Залить кипятком (так, чтобы покрыть овощи) и тушить в духовке 1,5–2 часа.

ЧАЙ

Ужин

СПАГЕТТИ С ОВОЩАМИ И КУРИЦЕЙ

350 г спагетти, 70 г консервированной кукурузы, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 100 г отварной курицы, 70 г сливочного масла, соль.

Спагетти отварить. Мелко нарезать лук, морковь и поджарить на масле, добавить кукурузу, нарезанное мясо, перемешать и жарить 2–3 минуты. Спагетти смешать с заправкой.

ТОМАТНЫЙ СОК

Запасы на неделю

Говядина – 2 кг, копченые шпикачки – 250 г, яйца – 30 шт., цыпленок – 1 шт., карп – 600 г.

15 января

Завтрак

ГРЕНКИ С ТВОРОГОМ

200 г черствого батона, 70 г сливочного масла, 100 г творога, 2 ст. л. сметаны, 1 яйцо, соль, тмин.

Творог растереть со сметаной, яйцом, солью и тмином. Массой намазать ломтики хлеба и обжарить в духовке до корочки.

КОФЕ

Второй завтрак

БУТЕРБРОДЫ С КОЛБАСОЙ, ЧАЙ

Обед

СУП С ФАСОЛЬЮ

1,5 куриного бульона, 400 г фасоли, 3 ст. л. оливкового масла, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, специи.

Бульон разлить в горшочки и добавить специи. В каждый положить фасоль, и поставить в духовку. Варить до готовности, затем фасоль размять. Лук и морковь мелко порезать и обжарить на оливковом масле. Взбить яйца. В каждую тарелку положить овощи, залить бульоном и взбитыми яйцами.

САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ

2 свеклы, 2 зубчика чеснока, 1 яблоко, соль, растительное масло.

Свеклу отварить и порезать соломкой. Чеснок выдавить через чесночницу, яблоко натереть на терке. Все перемешать. Заправить салат солью и маслом по вкусу.

РУЛЕТИКИ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

400 г говядины, 200 г гречневой крупы, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. сухарей, 4 ст. л. сметаны, соль, перец.

Мясо нарезать пластами, отбить, посолить и поперчить. Сварить гречневую кашу. Добавить в нее поджаренный лук и яйца. Полученный фарш завернуть в мясо в виде рулетиков.

Каждый рулетик смазать маслом, обвалять в сухарях и обжарить в оставшемся масле до золотистой корочки. Переложить рулетики в сотейник, залить разведенной сметаной и тушить до готовности.

КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ

Ужин

ШПИКАЧКИ С ФАСОЛЬЮ

250 г копченых шпикачек, 250 г фасоли, 100 г чернослива, 5 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахара, соль.

Предварительно замоченную фасоль отварить в подсоленной воде. Шпикачки нарезать соломкой и обжарить в половине указанного количества масла. Размоченный чернослив потушить в масле с сахаром. Все перемешать. Подать как самостоятельное блюдо.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Банан, булочка, йогурт.

Что купить на завтра

Сладкий творожок – 250 г, сливочное масло – 250 г, яйцо – 10 шт., шампиньоны – 100 г.

16 января

Завтрак

ЯИЧНИЦА-БОЛТУШКА С КАРТОФЕЛЕМ

6 яиц, 3 картофелины, 1 ст. л. сливочного масла, зеленый лук, соль, перец.

Картофель очистить, отварить, порезать кружочками и обжарить на масле до золотистого цвета. Отдельно взбить белки и желтки, затем осторожно смешать и подождать, пока сойдет пена. Вылить яйца на картофель, посолить, поперчить и посыпать зеленью.

КОФЕ

Второй завтрак

КИСЕЛЬ, ВАФЛИ

Обед

КОНСОМЕ «МОНЕТКИ»

1,5 л бульона, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 25 г шампиньонов, соль, специи.

В бульон положить нарезанные кружочками морковь и сельдерей, добавить нарезанные соломкой грибы, соль, специи и варить до готовности.

ФАРШИРОВАННЫЕ МАРИНОВАННЫЕ ГРИБЫ

200 г маринованных грибов, 3 ст. л. сливочного масла, 50 г острого сыра, зелень.

Масло хорошо растереть. Сыр натереть на мелкой терке и смешать с маслом. Грибы вынуть из маринада, отделить шляпки и обсушить на полотенце. Каждую грибную шляпку заполнить масляно-сырной массой. Выбирать по две одинаковых по размеру шляпки, складывать вместе и скалывать деревянной палочкой. Красиво выложить на блюдо и украсить зеленью.

КАРП С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

600 г карпа, 600 г квашеной капусты, 80 г муки, 150 г растительного масла, 5 головок репчатого лука, 4 ст. л. томата, специи.

Рыбу помыть, очистить, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на масле. Капусту отжать. Лук нарезать кольцами, смешать с томатной пастой, спассеровать и соединить с капустой. Овощи выложить на противень, сверху разложить рыбу. Запекать в духовке в течение 30 минут. Подать с жареным картофелем.

Ужин

ОЛАДЬИ ИЗ МОРКОВИ

6 морковок, 3 яйца, 1 ст. л. сахара, 3 ст. л. муки, 1 ст. л. сметаны, 5 ст. л. растительного масла.

Очищенную и вымытую морковь натереть на мелкой терке. Добавить яйца, сахар, сметану, муку и все тщательно перемешать. На сковороду с разогретым маслом выложить ложкой тесто, придавая ему форму оладий и жарить до золотистой корочки.

ЧАЙ

Завтрак в школу

Булочка, сладкий творожок, апельсин.

Что купить на завтра

Сливки – 0,5 л, филе сельди – 150 г.

17 января

Завтрак

МАННАЯ КАША «Завтрак СЛАСТЕНЫ»

3 стакана сливок, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г манной крупы, 50 г сахара.

В кастрюле вскипятить сливки с маслом. Добавить манную крупу, сахар и варить 5–7 минут, постоянно помешивая. Подать с тостами и джемом.

КАКАО

Второй завтрак

ФРУКТЫ

Обед

КРАСНАЯ УХА

1,5 л воды, 300 г мелкой рыбы, 1 свекла, 2 головки репчатого лука, 300 г капусты, 2 ст. л. растительного масла, 1/3 стакана муки, 1 ст. л. столового уксуса, специи.

Сварить рыбный бульон со специями. Овощи нашинковать и обжарить на масле. Муку смешать с небольшим количеством воды и влить в овощи. Овощи ввести в бульон. Варить до готовности. В конце варки добавить уксус. Подать со сметаной.

СВЕКЛА, ФАРШИРОВАННАЯ ХРЕНОМ

500 г свеклы, 1 корень хрена, столовый уксус, сахар, соль.

Свеклу отварить, очистить и ложкой вынуть сердцевину, чтобы получилось углубление. Сбрызнуть свеклу уксусом. Очищенный корень хрена натереть на терке, заправить уксусом, солью и сахаром и наполнить им свеклу.

ЦЫПЛЯТА ТАБАКА

700 г цыпленка, 3 ст. л. сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 1/2 стакана ядер грецких орехов, соль, перец.

Выпотрошенного цыпленка разрезать вдоль, развернуть по надрезу, натереть чесноком, посолить, выложить на сковороду, предварительно смазав ее маслом, сверху цыпленка накрыть тарелкой, придавить грузом и жарить с двух сторон в течение 30

минут. Посыпать измельченными грецкими орехами и подать к столу.

ЧАЙ

Ужин

БЛИНЫ С РЫБОЙ

3 стакана муки, 3 стакана воды, 4 яйца, 150 г филе сельди, 1 ч. л. соли, 1/2 ч. л. соды.

Яйца взбить с солью, добавить воду, муку, соду и замесить тесто. Филе разделить на тонкие кусочки, несколько кусочков выложить на сковороду и залить тестом. Поджарить с двух сторон. Так же печь остальные блинчики.

ТОМАТНЫЙ СОК

Завтрак в школу

Пирожок с повидлом, яблоко.

Что купить на завтра

Молоко – 3 л, ветчина – 200 г, колбаса вареная – 600 г.

18 января

Завтрак

ЖАРЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ЯЙЦОМ

200 г картофеля, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 1/2 пучка зеленого лука, 3 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. майонеза, соль.

Картофель нарезать кружочками и пожарить до готовности. Яйцо взбить с молоком и залить им картофель. Сверху посыпать зеленым луком и жарить в течение 3–5 минут.

ТОМАТНЫЙ СОК

Второй завтрак

МЮСЛИ, МОЛОКО

Обед

СУП С КУКУРУЗОЙ В ГОРШОЧКАХ

1,5 л бульона, 600 г отварной свинины, 3 початка кукурузы, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, петрушка, соль.

Свинину нарезать кусочками, сложить в горшочки, добавить зерна кукурузы и залить бульоном. Посолить и поставить в духовку. Варить до полной готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ ЗИМНЕЙ РЕДЬКИ С СЫРОМ

250 г сыра, 1 редька, 1 морковь, 3 ст. л. растительного масла, тмин, зеленый лук, соль.

Сыр, редьку, морковь натереть на крупной терке. Заправить маслом, добавить соль, тмин. Все перемешать и посыпать зеленым луком.

ЭСКАЛОП С ВЕТЧИНОЙ

500 г постной говядины, 200 г ветчины, 150 г сливочного масла, 1 стакан бульона из грибных кубиков, соль, перец, сушеная зелень.

Мясо нарезать ломтями, отбить, посолить, поперчить и обжарить до корочки. На каждый эскалоп положить по кусочку ветчины и закрепить деревянной палочкой. Обжарить в течение 5 минут. Эскалопы выложить на блюдо. В сковороду, где они

жарились, вылить бульон и добавить сушеную зелень. Прокипятить. Полученный соус подать к эскалопам.

Ужин

«МИСОЧКИ» ИЗ КОЛБАСЫ

600 г колбасы, 3 яйца, 50 г сыра, 1 ст. л. жира, зелень петрушки, перец, соль.

Колбасу нарезать кружочками толщиной 0,5 см и обжарить на жире с одной стороны так, чтобы колбаса выгнулась в виде «мисочек». В «мисочки» влить предварительно взбитые яйца. Посолить, поперчить, посыпать тертым сыром и зеленью и поставить в духовку на 15 минут.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Вареное яйцо, бутерброд с сыром.

Что купить на завтра

Булочка – 3 шт., сыр – 100 г.

19 января

Завтрак

ЗАКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНЫМ МЯСОМ

3 булочки, 300 г вареного мяса, 100 г сыра, 1 морковь, 1/2 ч. л. карри, 50 г сливочного масла, соль.

Сделать начинку для бутербродов: мясо порезать кусочками, сыр натереть, морковь мелко порубить, добавить пряности и специи и перемешать. В каждой булочке сделать надрез и положить туда фарш. Бутерброды пожарить на масле до корочки.

КОФЕ

Второй завтрак

БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ, МОЛОКО

Обед

БУЛЬОН С ЗАПЕЧЕННЫМ РИСОМ И СЫРОМ

1,5 л бульона, 1/2 стакана риса, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей, 50 г сыра.

Сварить рис, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, переложить в миску, добавить сырые яйца, масло, тертый сыр (половину порции) и соль. Все выложить на смазанную маслом сковороду, выровнять поверхность риса, засыпать оставшимся сыром и поставить в духовку на 15 минут. Рис охладить, нарезать, разложить в тарелки и залить бульоном.

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ

900 г кукурузных початков, 2 головки репчатого лука, 3 стакан л. растительного масла, соль, перец.

Початки кукурузы отварить, снять зерна и пропустить их через мясорубку. Лук нашинковать и поджарить на небольшом количестве растительного масла. Все перемешать, заправить растительным маслом, солью, перцем.

КОТЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

500 г телячьей корейки, 200 г сливочного масла, 1/2 лимона, 1/2 ст. л. муки.

Корейку нарезать порционными кусками с косточкой.

Кастрюлю смазать маслом, влить кипяток, посолить, добавить кусок масла и лимонный сок, выложить туда мясо и варить до готовности. Для соуса в небольшое количество отвара из-под котлет ввести поджаренную муку и варить до готовности.

Ужин

ПИРОЖКИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ

900 г картофеля, 100 г сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 100 г сливочного масла.

Вареный картофель пропустить через мясорубку. Грибы промыть, отварить, мелко порезать и обжарить на масле. Добавить нашинкованный лук, соль, перец и смешать. Картофельную массу разделить и придать им форму лепешек. В каждую положить грибной фарш, соединить края и смазать яйцом. Обжарить на масле до золотистой корочки.

ТОМАТНЫЙ СОК

Завтрак в школу

Шоколад, булочка.

Что купить на завтра

Творог – 200 г, консервированная вишня – 300 г.

20 января

Завтрак

РИСОВЫЙ СУП С ВИШНЕЙ

300 г консервированной вишни без косточек, 5 ст. л. риса, 6 стакана воды, 1/2 стакана сахара, сливки.

Воду довести до кипения, запустить в нее рис и сахар. Варить в течение 30 минут. За несколько минут до готовности ввести вишню. Суп охладить. Подать со сливками.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

ФРУКТЫ

Обед

СПАРЖЕВЫЙ СУП-ПЮРЕ

800 г консервированной спаржи, 70 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, 4 стакана молока, 2 стакана воды.

Отобрать 20 головок спаржи и отложить для гарнира. Остальную спаржу порезать и отварить в воде. В другую кастрюлю выложить муку, растопленное масло, залить молоком, готовую спаржу вместе с отваром варить 10 минут. Затем все это протереть через сито и посолить. Перед подачей к столу в каждую тарелку положить сваренную для гарнира спаржу и залить супом-пюре.

ТВОРОЖНЫЙ САЛАТ С ЗИМНЕЙ РЕДЬКОЙ

1 редька, 200 г творога, 1/2 пучка зеленого лука, соль, сахар, сметана.

Очистить редьку, нарезать тонкими кружочками и вымочить в холодной воде. Лук нашинковать, соединить с творогом, добавить соль, сахар и растереть со сметаной. Соединить с редькой и выложить в салатник.

КУРИНЫЕ БИТОЧКИ С ГРИБАМИ

500 г куриного фарша, 50 г белого хлеба, 3/4 стакана молока, 150 г шампиньонов, 2 ст. л. сметаны, 70 г сливочного масла, 5 ст. л. панировочных сухарей.

Фарш выложить в миску, посолить и смешать с хлебом, размоченным в молоке. Промытые и нарезанные шампиньоны обжарить на масле. Фарш сформовать в виде лепешек, на середину каждой положить шампиньоны, соединить края, обвалять в сухарях и обжарить на масле. Подать с зеленым горошком.

КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ

Ужин

ЖАРЕНАЯ ТЫКВА

800 г тыквы, 3 ст. л. муки, 120 г сливочного масла, соль.

Тыкву очистить, нарезать ломтиками, посолить, обвалять в муке и обжарить на масле до готовности. Подать со сметаной или растопленным сливочным маслом.

ТОПЛЕНОЕ МОЛОКО

Завтрак в школу

Кекс, шоколадный напиток.

Что купить на завтра

Творог – 200 г, консервы из сардин в масле – 1 банка.

СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.

Чтобы творог был нежнее и вкуснее, перед употреблением его пропускают через мясорубку или взбивают миксером.

21 января

Завтрак

ЯЧНЕВЫЕ БИТКИ С ТВОРОГОМ

1 стакан ячневой крупы, 200 г творога, 1 ст. л. сахара, 1 яйцо, 3 ст. л. панировочных сухарей, 70 г сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, 3 стакана воды.

Промытую крупу сварить и оставить упревать. Добавить творог, яйцо, сахар и все тщательно перемешать. Массу разделать на битки, обвалять в сухарях и поджарить на масле. Подать со сметаной.

ТОПЛЕНОЕ МОЛОКО

Второй завтрак

БУТЕРБРОДЫ С ВЕТЧИНОЙ, КОФЕ

Обед

БУЛЬОН С «КРУПОЙ»

200 г муки, 1 яйцо, 1,5 ст. л. молока, 1,5 л бульона, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, соль.

Для «крупы» из муки, яйца и молока замесить густое тесто, протереть его через крупное сито и ввести в кипящий бульон, предварительно добавив в него мелко нарезанные морковь и лук. Посолить и варить до готовности.

ЯИЧНЫЕ КОРЗИНОЧКИ С КОНСЕРВАМИ

6 яиц, 6 шт. консервов из сардин, 1/2 ст. л. майонеза, соль.

Рыбу растереть, добавив немного заливки из консервов. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, разрезать пополам (в продольном направлении), вынуть желтки и растереть их с солью и майонезом. Каждую «корзиночку» заполнить желтками, а сверху – рыбной массой. Подать охлажденными.

КУРИНОЕ СУФЛЕ

400 г отварного куриного мяса, 2 яйца, 3 ст. л. сливок, 50 г сливочного масла.

Мясо пропустить через мясорубку, растереть ложкой, добавить соль, сырые желтки, сливки, взбитые белки и все

размешать. Суфле выложить на сковороду, смазанную маслом, выровнять, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Ужин

ОТВАРНАЯ ФАСОЛЬ С ОРЕХАМИ

2 стакана фасоли, 100 г ядер грецкого ореха, 1 головка репчатого лука, 1/2 пучка зеленого лука, соль, перец.

Фасоль замочить, потом залить чистой водой и сварить. Добавить мелко нарезанный лук и довести до кипения. Ядра истолочь и ввести в фасоль, посолить, поперчить и посыпать зеленью. Подать в горячем виде.

ЧАЙ

Запасы на неделю

Рубец – 500 г, говядина – 1 кг, баранина – 400 г.

СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.

Чтобы грецкие орехи придали блюду особый аромат, предварительно слегка поджарьте их.

22 января

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ РИСА

1 стакан риса, 1 стакан сахара, 100 г сливочного масла, 2 стакана молока, 4 яйца, 80 г изюма, ванильный сахар.

Рис запустить в кипящую воду, поварить 10 минут, откинуть на дуршлаг, снова выложить в кастрюлю, развести молоком и доварить до готовности. Желтки растереть с сахаром, добавив ванилин, и смешать с рисом. Добавить изюм, масло и взбитые белки. Все перемешать, выложить в форму и запечь в духовом шкафу.

КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ

Второй завтрак

МУСС ИЗ ЯБЛОК, БУЛОЧКА

Обед

СУП-ГУЛЯШ

500 г говядины, 6 картофелин, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 ст. л. муки, 1 морковь, 100 г сливочного масла, специи.

Мясо нарезать, лук с кореньями мелко порубить и поджарить до полуготовности, затем положить туда мясо. Все тушить до мягкости. Разбавить кипятком, добавить спассерованную в масле муку, нарезанный кубиками картофель и специи. Варить до готовности.

САЛАТ «КОЛЬЦО» ИЗ СЕЛЬДИ

200 г сельди, 4 яйца, 1/2 пучка зеленого лука, 3 маринованных огурца.

Сельдь порезать и уложить в салатник в форме кольца. Яйца сварить вкрутую. Внутрь салатника выложить нарезанный зеленый лук, желтки, посыпать мелко нарубленным белком. Украсить кружочками огурцов.

РУБЕЦ С КАШЕЙ

500 г рубца, 1 головка репчатого лука, 3 стакана гречневой крупы, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец.

Рубец подготовить, сварить, пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и обжарить с луком. Сварить рассыпчатую

гречневую кашу и соединить с рубцом.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Ужин

ЧЕБУРЕКИ

3 стакан муки, 400 г баранины, 100 г сала, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 3/4 стакана воды, 50 г риса, 200 г топленого жира, соль.

Мясо, сало и лук пропустить через мясорубку. Посолить, поперчить и добавить 3 ст. л. холодной воды. Из муки, яиц, воды и соли сделать тесто. Раскатать его в пласт толщиной в 1 мм и вырезать кружки величиной с блюдце. На половину кружка класть фарш, складывать пополам и защипывать края. Жарить в глубокой сковороде с большим количеством топленого жира.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Ватрушка, йогурт.

Что купить на завтра

Ветчина – 100 г, печень трески – 1 банка.

23 января

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА

400 г ржаного хлеба, 100 г сахара, 5 яблок, 100 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, корица, цедра 1 лимона, 1 ст. л. жира.

Хлеб пропустить через мясорубку, добавить сахар, корицу и измельченную цедру. Яблоки нарезать дольками. Форму смазать жиром, класть попеременно слои хлеба и яблок, на каждый слой положить по кусочку масла и сметану.

ЧАЙ

Второй завтрак

КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ С МОЛОКОМ

Обед

УХА «ПРЯНАЯ»

400 г рыбы, 2,5 л воды, 5 картофелин, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 ст. л. маргарина, 3 горошины черного перца, 1 лавровый лист, 1/2 пучка зелени петрушки и сельдерея.

Сварить рыбный бульон с перцем, петрушкой и лавровым листом. Опустить порезанный дольками картофель. Нарезанную морковь поджарить на маргарине и добавить в уху. Посолить и варить до готовности. В каждую порцию положить немного зелени.

МЯСНОЙ САЛАТ С ГОРОШКОМ

300 г говядины, 100 г ветчины, 50 г консервированной печени трески, 80 г консервированного зеленого горошка, 1/2 пучка зеленого лука, 5 ст. л. майонеза, соль.

Мясо отварить. Нарезать его вместе с ветчиной кусочками, измельчить печень трески. Все смешать с зеленым горошком, посолить и заправить майонезом. Выложить в салатник, украсив нарезанным зеленым луком.

МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЯЙЦОМ

650 г мясного фарша, 10 яиц, 100 г булки, 2 ст. л. жира, 1 головка репчатого лука, перец, соль.

Фарш смешать с нарезанным луком, 2 яйцами, посолить, поперчить, перемешать с размоченной в воде булкой. Массу разделить на четыре части, разложить на доске, в каждую положить по два вареных яйца, с помощью ножа свернуть рулеты и обвалять их в муке. Обжарить в жиру до корочки.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

ТУШЕНАЯ СВЕКЛА В СМЕТАНЕ

3 свеклы, 70 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1 стакан сметаны, зелень.

Отварную свеклу порезать соломкой. Мелко порезанный лук обжарить на масле и соединить со свеклой. Добавить сметану и потушить до готовности. Подать с рубленой зеленью.

ЧАЙ

Завтрак в школу

Рогалик с курагой, йогурт.

Что купить на завтра

Ветчина – 300 г, сливочное масло – 200 г.

24 января

Завтрак

БУТЕРБРОДЫ С ВЕТЧИНОЙ «СЮРПРИЗ»

6 ломтиков белого хлеба, 6 ломтиков ветчины, 2 соленых огурца, 3 яйца, 50 г сливочного масла, 6 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. майонеза.

Очищенные огурцы мелко порубить с яйцом и заправить майонезом. Кусочки хлеба смазать маслом. Каждый ломтик ветчины свернуть в виде цилиндра, заполнить массой и закрепить на хлебе деревянной палочкой.

КОФЕ

Второй завтрак

РОГАЛИК, КОМПОТ

Обед

ГРИБНОЙ БУЛЬОН

1,5 л воды, 20 г сушеных грибов, 3 ст. л. сметаны, соль, зелень.

Грибы замочить в холодной воде и оставить для набухания на 3 часа. Затем отварить грибы в подсоленной воде до готовности. Бульон процедить, грибы нарезать соломкой и положить в бульон. В каждую порцию бульона добавить рубленую зелень и сметану.

ОСТРЫЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ С СЫРОМ

3 картофелины, 1 морковь, 5 ст. л. тертого сыра, 5 ст. л. майонеза, 1/3 ч. л. черного молотого перца, соль, петрушка.

Картофель и морковь отварить. Картофель порезать кружочками, а морковь – кубиками. Овощи смешать с тертым сыром, заправить майонезом, посолить, поперчить. Украсить зеленью петрушки.

УКРАИНСКИЙ БИФШТЕКС

600 г мякоти говядины, 120 г свиного сала, 70 г сливочного масла, 3 ст. л. топленого масла, соль, перец.

Обмытое мясо нарезать кусками поперек волокон, посолить, поперчить и поджарить до золотистой корочки в топленом масле.

Подать к столу, положив на каждый бифштекс кусочек сала и полив сливочным маслом.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Ужин

КОТЛЕТЫ ИЗ ФАСОЛИ

3 стакана фасоли, 1 стакан тертого сыры, 3 яйца, 6 ст. л. растительного масла, соль, кетчуп, зелень.

Предварительно замоченную фасоль варить до мягкости в подсоленной воде и протереть через сито. Остудить и добавить сыр и 2 яйца. Третье яйцо взбить. «Фарш» размешать и сделать из него небольшие котлетки. Каждую окунуть в яйцо и пожарить на растительном масле. Готовые котлеты полить кетчупом и посыпать зеленью.

КИСЕЛЬ

Завтрак в школу

Яблоко, коржик.

Что купить на завтра

Лимон – 1 шт., шампиньоны – 600 г.

25 января

Завтрак

СЛАДКИЙ СУП С ЧЕРНОСЛИВОМ

350 г чернослива, 3 ст. л. сахара, 1 стакан фруктового сока, 1 стакан воды, 1 ст. л. крахмала, 1 лимон, корица, соль.

Чернослив промыть, ошпарить, дать набухнуть и отварить до мягкости. Протереть чернослив через сито и в пюре добавить специи и фруктовый сок, разведенный водой (1:1), Крахмал развести в теплой воде и влить в пюре. Суп довести до кипения на медленном огне, охладить и подать к столу, добавив лимонный сок.

КОФЕ

Второй завтрак

РОМОВАЯ БАБА, ЧАЙ

Обед

СУП ИЗ КУРИЦЫ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

1,5 куриного бульона, 3 картофелины, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 1/3 стакана перловой крупы, 50 г сала, лавровый лист, соль, черный молотый перец.

Промытую перловую крупу залить кипятком, распарить и положить в кипящий бульон. Овощи очистить, нарезать и добавить в бульон. Мелко порезанное сало растопить на сковороде, обжарить на нем лук и добавить в бульон (прямо со шкварками). Добавить специи и варить до готовности.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК

4 морковки, 5 яблок, 120 г брынзы, 4 ст. л. сметаны, соль.

Яблоки и морковь очистить и мелко нарезать. Брынзу натереть. Все смешать, посолить и добавить сметану.

КАРТОФЕЛЬ В ГОРШОЧКАХ

9 картофелин, 9 ст. л. майонеза, зелень, соль.

Картофель почистить, порезать тонкими кружками, сложить слоями в горшочки, каждый слой посолить и залить майонезом. Запечь в духовке. Перед подачей к столу посыпать зеленью.

КОМПОТ

Ужин

РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА

300 г филе рыбы, 100 г шампиньонов, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. плавленого сыра, 50 г сливочного масла, 4 ст. л. майонеза, соль, перец.

Грибы очистить, промыть, отварить, остудить, слив бульон, а затем нарезать и слегка обжарить на масле. Смешать грибы с мукой. На сковороду, смазанную маслом, выложить рыбное филе, а сверху – грибы. Все залить майонезом, разложить кусочки плавленого сыра и запечь.

ТОМАТНЫЙ СОК

Завтрак в школу

Бутерброд с сыром, кефир.

Что купить на завтра

Шоколадная паста – 250 г, чернослив – 200 г.

26 января

Завтрак

ЯИЧНЫЙ ПУДИНГ

4 яйца, 150 г сахара, 1 ч. л. измельченной цедры лимона, 1,5 стакана муки, 60 г сливочного масла.

Желтки растереть с сахаром, добавить 4 ст. л. теплой воды, растопленное масло, цедру, муку. Взбить белки и ввести в тесто. Все выложить в форму, смазанную жиром, и варить на пару до готовности.

ФРУКТОВЫЙ СОК

Второй завтрак

БУТЕРБРОДЫ С ШОКОЛАДНОЙ ПАСТОЙ, ЧАЙ

Обед

СУП С ЛИМОНОМ

1,5 л костного бульона, 200 г риса, 2 моркови, 1/2 стакана сметаны, 1 лимон, соль.

Бульон прокипятить, посолить и поварить еще 15 минут с кореньями. Добавить рис, сметану, вареную морковь (из бульона), порезанную кружочками. Перед подачей к столу в каждую порцию положить несколько кружочков лимона, очищенного от кожуры.

ЯИЧНЫЙ САЛАТ

9 яиц, 5 ст. л. майонеза, соль, зелень.

Яйца сварить вкрутую, мелко порубить. Посолить и заправить майонезом. Подавать к столу охлажденным, украсив зеленью.

СВИНИНА С ЧЕРНОСЛИВОМ

500 г мякоти свинины, 4 ст. л. свиного жира, 200 г чернослива, тмин, соль.

Свинину промыть, посолить, посыпать тмином, обжарить в жире, переложить в гусятницу с жиром, добавить 4 ст. л. воды и поставить запекаться в духовку, время от времени поливая мясо выделяющимся соком, до мягкости. Добавить предварительно замоченный для набухания чернослив и тушить до готовности, добавляя воду. Подать, нарезав ломтями.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Ужин

СЛАДКИЙ ОМЛЕТ

6 яиц, 3 ст. л. сахарной пудры, 1 ч. л. ванильного сахара, соль, 70 г муки, 1/2 ч. л. лимонной цедры, 80 г сливочного масла.

В белки добавить сахарную пудру, ванильный сахар и взбить. Положить цедру, муку, соль. Тесто налить на сковороду и обжарить с двух сторон на масле. Подать горячим.

КЛЮКВЕННЫЙ КИСЕЛЬ

Завтрак в школу

Печенье, шоколадный напиток.

Что купить на завтра

Сметана – 100 г, сливочное масло – 250 г, ливер – 300 г.

СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.

Слишком острый майонез? Добавьте в него немного сметаны!

27 января

Завтрак

2,5 стакана гречневой крупы, 300 г ливера, 2 головки репчатого лука, 100 г сливочного масла, соль.

Сварить кашу. Ливер промыть, залить водой, посолить и варить до готовности. Мелко нарезанный лук поджарить на масле, ливер порубить и все смешать с кашей.

КОФЕ

Второй завтрак

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Обед

СВЕКОЛЬНЫЙ СУП-ПЮРЕ

2 л мясного бульона, 3 свеклы, 150 г сливочного масла, 1,5 ст. л. муки, 100 г сметаны, 1 ст. л. уксуса, соль, сахар.

Сырую свеклу натереть на мелкой терке, сложить в кастрюлю, добавить уксус, немного бульона, масло и потушить. Затем свеклу протереть, залить кипящим бульоном, добавить соль и сахар и варить до готовности. Подать со сметаной.

САЛАТ ИЗ ВАРЕНОЙ КАПУСТЫ

500 г капусты, 100 г ядер грецких орехов, 4 зубчика чеснока, 2 ст. л. майонеза, соль, перец.

Капусту крупно нарезать и отварить до мягкости в подсоленной воде. Орехи истолочь с чесноком до однородной массы. Капусту отжать, сложить в миску, добавить ореховочесночную массу и растирать до тех пор, пока вся масса не станет однородной. Добавить майонез и перец.

ЧАХОХБИЛИ

1 курица, 1/2 стакана мясного бульона, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. портвейна, 150 г сливочного масла, специи.

Курицу выпотрошить, промыть, разрубить на небольшие куски и обжарить на масле. В кастрюлю положить нарезанный лук, томат, добавить уксус, вино, бульон, специи. Кастрюлю

закрыть крышкой и тушить до готовности. Подать с картофелем.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Ужин

ЖАРЕНЫЙ СЕЛЬДЕРЕЙ

8 шт. корней сельдерея, 1 яйцо, 3 ст. л. муки, соль, 5 ст. л. растительного масла, 6 ломтиков ветчины.

Сельдерей очистить и вымыть. Каждый корень нарезать ломтиками, обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в муке, посолить и обжарить на растительном масле. Подать с ветчиной.

ТОМАТНЫЙ СОК

Завтрак в школу

Бутерброды с сыром, яблоко.

Что купить на завтра

Майонез – 250 г, молоко – 1 л, яйцо – 10 шт.

СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.

Любая каша получается рассыпчатой, если при варке добавлять в нее 1 ст. л. растительного масла.

28 января

Завтрак

ХОЛОДНАЯ ЯИЧНИЦА ПОД МАЙОНЕЗОМ

6 яиц, 30 г сливочного масла, 5 ст. л. майонеза, соль, зелень.

Сковороду поставить на водяную баню и смазать маслом. Яйца размешать, посолить и вылить на сковороду. Держать на водяной бане, пока яичница не затвердеет. Подать к столу, полив майонезом и посыпав зеленью.

КОФЕ

Второй завтрак

МЮСЛИ С КУСОЧКАМИ ФРУКТОВ, МОЛОКО

Обед

РИСОВЫЙ СУП-ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ

1,5 л бульона, 5 морковок, 150 г риса, 100 г сливочного масла, 2 яичных желтка, 3 ст. л. молока.

Морковь почистить, нарезать кусочками и обжарить на масле. Затем сложить в кастрюлю с промытым рисом, залить бульоном, посолить и вскипятить. Желтки и молоко взбить и влить в суп.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ЛИМОНОМ

1 редька, 1 морковь, 1 яблоко, 2 зубчика чеснока, 1/3 лимона.

Овощи очистить, редьку натереть и вымочить в холодной воде, затем отжать и смешать с тертыми морковью и яблоком. Добавить чеснок и цедру лимона. Сбрызнуть лимонным соком.

ТУШЕНАЯ РЫБА С ГОРЧИЦЕЙ

800 г речной рыбы, 2 ст. л. топленого масла, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. горчицы, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. сметаны, 5 ст. л. муки, соль, перец.

Подготовленную рыбу обвалять в муке, посолить, поперчить и поджарить. Лук нарезать кольцами, обжарить на масле, выложить в сотейник и добавить томат. Горчицу разбавить холодной водой, влить в сотейник и положить туда рыбу. Тушить 20 минут. Выложить рыбу, а в соус добавить муку с перцем и сметаной и немного потушить. Все соединить и подать к столу.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Ужин

ОВОЩНОЙ ФОРШМАК

1 кочан капусты, 2 картофелины, 80 г сливочного масла, 1 яйцо, 350 г филе сельди, 1 головка репчатого лука, 50 г белого хлеба, 1/2 стакана молока, 1 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. измельченных сухарей, соль, перец.

Капусту нашинковать и припустить с маслом. Картофель отварить и протереть через сито, смешать с размоченным в молоке хлебом, добавить сырые желтки, поджаренный лук, мелко нарезанное филе сельди, посолить и поперчить. Все перемешать и ввести взбитые белки. Массу выложить в смазанную маслом форму, посыпать сыром, сухарями и запечь.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Запасы на неделю

Речная рыба – 3 кг, сом – 600 г, говядина – 2 кг.

29 января

Завтрак

МОЛОЧНЫЙ СУП С РИСОМ

1,5 л молока, 6 ст. л. риса, 50 г сливочного масла, 1,5 ч. л. сахара.

Промытый рис проварить в кипящей воде в течение 5 минут и откинуть на сито. Как только вода стечет, положить рис в молоко и варить в течение 30 минут. В заключение посолить и добавить сахар. Перед подачей к столу в каждую тарелку положить по кусочку масла.

КАКАО

Второй завтрак

ТВОРОГ С МОЛОКОМ

Обед

БУЛЬОН СО «ЗВЕЗДОЧКАМИ»

2 л бульона, 100 г макаронных изделий «звездочки», соль.

Макароны опустить на 3 минуты в кипящую воду, после чего откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Переложить их в бульон и варить до готовности 15 минут.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

1 банка фасоли, 2 головки репчатого лука, 30 мл уксуса, 2 ст. л. сахара, соль, перец.

С фасоли слить сок и добавить в него сахар и уксус. Лук нарезать кольцами и положить в сок. Посолить, поперчить и ввести фасоль. Подать охлажденным.

ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

600 г консервированных баклажанов, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 ст. л. томатной пасты, 4 ст. л. растительного масла, 3 ч. л. сахара.

Баклажаны разрезать вдоль и удалить часть мякоти. Мелко нарезанный лук обжарить на масле. Морковь, петрушку и мякоть баклажанов нарезать кубиками, добавить лук и потушить, добавив томат, соль и сахар. Баклажаны нафаршировать, уложить

в кастрюлю, залить овощным отваром и тушить до готовности баклажанов.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

ОТВАРНАЯ РЫБА С КАРТОФЕЛЕМ

800 г рыбы, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, лавровый лист, 4 горошины черного перца, 700 г картофеля, соль.

Рыбу нарезать порционными кусками, сделать несколько надрезов. Куски уложить одним слоем в кастрюлю, залить горячей водой и добавить специи. Отварить до готовности. Отдельно сварить картофель. Подать к столу.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Хачапури, апельсин.

Что купить на завтра

Молоко – 3 л, морская капуста – 1 банка.

СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.

Плесневеет томатная паста? Добавьте в нее растительное масло.

30 января

Завтрак

КАША «КУКУРУЗА»

3 стакана кукурузной крупы, 3 стакана воды, 3 стакана молока, 60 г сливочного масла, 1 ст. л. сахара, соль.

В кипящую подсоленную воду всыпать крупу и варить 10 минут. Влить в кашу горячее молоко и продолжать варить, помешивая, до готовности. В каждую порцию каши добавить масло и сахар.

ТОПЛЕНОЕ МОЛОКО

Второй завтрак

ЧАЙ, БИСКВИТЫ

Обед

СУП-ХАРЧО

1,5 л бульона, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. томатной пасты, 80 г сливочного масла, 1/3 стакана риса, 1/2 стакана консервированных кислых слив без сахара, киндза.

В бульон положить порезанный лук, толченый чеснок, рис, сливы, соль, перец и варить в течение 30 минут. Томатную пасту обжарить на масле, добавить в суп и варить до готовности. Перед подачей к столу посыпать зеленью киндзы.

САЛАТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

1 банка морской капусты, 1/3 кочана капусты, 1/2 пучка зеленого лука, 1 соленый огурец, 3 ст. л. растительного масла.

Морскую капусту выложить в салатник, добавить нашинкованную капусту, порезанный кубиками огурец, измельченный лук. Заправить растительным маслом и охладить.

СОМ В РАССОЛЕ

500 г сома, 1 морковь, петрушка, 1 головка репчатого лука, 1 стакан огуречного рассола.

Из указанных продуктов сделать пряный отвар, опустить в него куски рыбы и отварить до готовности. Подать с вареным картофелем.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Ужин

ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯЙЦА В СМЕТАНЕ

9 яиц, 50 г сливочного масла, 1 батон, 2/3 стакан сметаны, 1 ч. л. муки, 3/4 стакана бульона, соль, перец.

Смешать муку с маслом, разбавить бульоном, прокипятить и влить сметану. Батон нарезать на толстые ломти и удалить мякиш, а кольца из корки обжарить с обеих сторон. Металлическое блюдо смазать маслом, вылить в него сметанный соус, разложить кольца и в каждое вбить по яйцу. Посолить, поперчить и запечь в духовке.

ТОМАТНЫЙ СОК

Завтрак в школу

Булочка с повидлом, фруктовый йогурт.

Что купить на завтра

Ветчина – 200 г, сливочное масло – 250 г, зеленый горошек – 1 банка, яйцо – 10 шт.

31 января

Завтрак

ОМЛЕТ С КЛУБНИЧНЫМ ВАРЕНЬЕМ

6 яиц, 2 ст. л. сахарной пудры, 12 ягод консервированной клубники, 2 ст. л. топленого масла, соль.

Яйца взбить, добавить соль, сахар и взбить до пены. Массу вылить на разогретую сковороду и обжарить с двух сторон на масле. Клубнику растереть вилкой и выложить поверх омлета.

КОФЕ

Второй завтрак

РОГАЛИКИ С МАСЛОМ, ЧАЙ

Обед

УЗБЕКСКИЙ СУП

1,5 л мясного бульона, 7 картофелин, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 2 ст. л. томата, 70 г сливочного масла.

Нарезать соломкой и обжарить лук. Вареное мясо из бульона нарезать кусочками по 20 г, обжарить, смешать с луком, добавить нарезанную кубиками морковь, томат и жарить 6 минут. Мясо с овощами уложить в кастрюлю, залить кипящим бульоном. Положить картофель и варить до готовности.

САЛАТ ИЗ МАКАРОН

1 стакан макарон «колечки», 200 г ветчины, 100 г зеленого горошка, 1 яблоко, 100 г майонеза, укроп.

Макароны отварить. Ветчину прорезать кубиками, яблоко – соломкой. Все смешать, добавить зеленый горошек, заправить майонезом и посыпать укропом.

СЫРНЫЙ ПУДИНГ

250 г измельченных сухарей, 300 г сыра, 1/2 л молока, 100 г сливочного масла, 3 яйца, соль.

Вскипятить молоко, добавить масло, сухари и тертый сыр. Все размешать, дать остыть и вбить отдельно желтки и белки. Массу выложить в форму и запечь. Подать с салатом.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

ЖАРЕНАЯ РЫБА

600 г рыбы, 1 ст. л. муки, 1,5 стакана растительного масла, соль, перец, сухая зелень.

Рыбу разделать, разделить на порционные куски, сделать несколько надрезов на коже, обсыпать солью, перцем и запанировать в муке. Обжарить на горячем растительном масле с двух сторон до корочки, добавить сухую зелень. Подать с картофелем или другим гарниром.

ТОМАТНЫЙ СОК

Завтрак в школу

Банан, печенье, йогурт.

Что купить на завтра

Консервированная цветная капуста – 600 г, молоко – 2 л.

СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.

Готовя рыбу, сбрызните ее лимонным соком – это улучшит вкус, а при жарке лучше переворачивать кусочки двумя лопаточками: так они не распадутся.

ФЕВРАЛЬ

1 февраля

Завтрак

РИСОВЫЕ КОТЛЕТЫ

2 стакана риса, 4 стакана воды, 70 г сливочного масла, 2 яйца, 2 стакан л. растительного масла, панировочные сухари, сахар, соль.

Сварить рис на воде, снять с огня, положить сливочное масло, остудить. Добавить взбитые яйца, соль, сахар. Рис брать столовой ложкой, выкатывать шарики, обваливать в сухарях и поджаривать на растительном масле. Жарить по 2–3 минуты с каждой стороны. Подавать с растопленным сливочным маслом.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

КАКАО С ПЕЧЕНЬЕМ

Обед

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

600 г консервированной цветной капусты, 1 морковь, 75 г муки, 75 г сливочного масла, 250 мл молока, 2 яичных желтка, соль.

Часть соцветий капусты припустить до готовности в подсоленной воде, а часть сварить со спассерованной морковью и протереть через сито. Из муки, молока, масла и желтков сделать соус. Протертые овощи перемешать, посолить, довести до кипения и снять с огня. Помешивая, ввести соус.

САЛАТ

500 г курицы, 250 г корней сельдерея, 1 стакан сметаны, соль.

Отдельно отварить куриное мясо и сельдерей. Нарезать кубиками. Заправить сметаной и посолить.

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ

500 г картофеля, 100 г копченой грудинки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. томатного соуса, 80 г сливочного масла.

Картофель очистить, вымыть, нарезать дольками. Лук

нашинковать, поджарить на масле. Грудинку нарезать ломтиками. Все сложить в кастрюлю, залить водой, добавить соус, соль, перец, накрыть крышкой и тушить 40 минут.

ЧАЙ

Ужин

КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ

1 кг филе курицы, 100 г сливочного масла, 100 г белого хлеба, 100 мл молока, 50 мл сливок, 50 г хлебной крошки, черный молотый перец.

Филе курицы пропустить через мясорубку, посыпать перцем и положить в кастрюлю. Добавить размоченный в молоке и отжатый хлеб и сливки. Массу разделить на лепешечки, обвалять в хлебной крошке и обжарить на масле. Подать к столу с пюре.

ЧАЙ

Завтрак в школу

Печенье, йогурт, апельсин.

Что купить на завтра

Творог – 600 г, яблоки – 500 г, сметана – 200 г.

2 февраля

Завтрак

ТВОРОЖНИКИ

600 г творога, 3 яйца, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сахара, соль.

Творог растереть, добавить масло, сахар, соль, яйца, муку и перемешать. Поставить сковородку на огонь, растопить масло. Сформовать творожники и обжарить их с каждой стороны до золотистой корочки. Подать со сметаной или повидлом.

ЧАЙ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

КИСЕЛЬ С ВАФЛЯМИ

Обед

ГРИБНОЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

550 мл куриного бульона, 200 г куриного мяса, 1 яйцо, 30 г шампиньонов, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, зелень сельдерея, соль, черный молотый перец.

Куриное мясо прокрутить через мясорубку, смешать с яйцом, солью, перцем и сделать фрикадельки, положить в кипящую воду, добавить нарезанные кубиками морковь, лук, грибы. В конце варки добавить сельдерей. Подать к столу.

САЛАТ С МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ

300 г консервированного зеленого горошка, 300 г маринованных грибов, 2 кислых яблока, 1 яйцо, 3 ст. л. майонеза, 2 ст. л. сметаны, сахар, соль.

Грибы нарезать соломкой, яблоки натереть на терке. Добавить зеленый горошек, сваренное вкрутую и рубленое яйцо. Приправить сметаной, майонезом, посолить и добавить сахар. Подать к столу, украсив блюдо маринованными грибами.

МЯСНЫЕ РУЛЕТИКИ

550 г говяжьей вырезки, 80 г шпика, 200 г маринованных огурцов, 2 головки репчатого лука, 50 г муки, 150 г сметаны, соль, горчица, черный молотый перец.

Куски говядины отбить, посолить, смазать горчицей. Нарезать полосками шпик и маринованные огурцы. На каждый кусок мяса положить огурцы, шпик и нарезанный кольцами репчатый лук. Посолить, поперчить и завернуть рулетиком, обвязав ниткой. Обжарить с двух сторон, переложить в кастрюлю и тушить в сметанном соусе. Снять нитки. Подать к столу с кашей.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ

800 г моркови, 2 ч. л. муки, 100 г сливочного масла, соль.

Морковь очистить, нарезать кружками, положить в кастрюлю, добавить половину масла, залить водой, посолить, заправить мукой с остальным маслом. Тушить до готовности.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Пряники, яблоко.

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, сливочное масло – 250 г, сливки – 100 г.

3 февраля

Завтрак

МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ КАША

1,5 стакана риса, 1 л молока, 50 г сливочного масла, сахар, соль.

Перебрать и промыть рис. На 5–7 минут залить его кипятком, чтобы каша получилась рассыпчатой. Вскипятить молоко, в которое добавить сахар и соль. Как только закипит, засыпать рис. Варить до готовности. В конце варки добавить сливочное масло. Подать к столу с бутербродами.

КАКАО

Второй завтрак

МЮСЛИ С КУСОЧКАМИ ФРУКТОВ, СОК

Обед

МОРКОВНЫЙ СУП-ПЮРЕ

800 мл мясного бульона, 300 г моркови, 100 г сливок, 2 яйца, 40 г сливочного масла, 75 г сыра, 150 г хлеба.

Морковь почистить, отварить и сделать из нее пюре. Развести горячим бульоном и прибавить немного сливочного масла. Заправить сливками и яичным желтком. Подать к столу с поджаренными ломтиками хлеба с сыром.

САЛАТ ЛУКОВЫЙ

4 головки репчатого лука, 2 яблока, 1/2 стакана сметаны, сахар, соль.

Лук очистить, вымыть. Каждую луковицу разрезать вдоль и нарезать полукольцами. На несколько минут опустить лук в кипяток и выложить в глубокий салатник. Яблоки вымыть, натереть на крупной терке вместе с кожурой и соединить с луком. Посыпать сахаром, посолить по вкусу, полить сметаной и перемешать. Подать к столу охлажденным.

ЗАПЕЧЕННАЯ СВИНИНА С ГОРЧИЦЕЙ

450 г свиной вырезки, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 ст. л. горчицы, 1 зубчик чеснока, соль.

Мясо вымыть, натереть толченым чесноком, посолить, смазать горчицей и положить в гусятницу. Запечь в духовке, поливая выделившимся соком. Через 15 минут добавить нарезанную кружками морковь и кольцами – лук. Влить в гусятницу 1 стакан воды и тушить на слабом огне до готовности. Нарезать свинину на порционные куски и подать к столу с отварным картофелем.

КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ

Ужин

КОТЛЕТЫ ИЗ ФАСОЛИ С ГРИБНЫМ СОУСОМ

2 стакана фасоли, 50 г белого хлеба, 1/4 стакана молока, 2 яйца, 20 г сушеных грибов, 1/2 ст. л. муки, 2 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. растительного масла.

Фасоль сварить, смешать с размоченным в молоке хлебом, пропустить через мясорубку, добавить яйца, соль и размешать. Сделать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить на масле.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Что купить на завтра

Батон – 1 шт., молоко – 1 л, сливочное масло – 300 г.

4 февраля

Завтрак

ГРЕНКИ С МАКОМ

1 батон, 1,5 стакана молока, 1 яйцо, 5 ст. л. растительного масла, сахар, соль, мак.

Батон нарезать на ломти толщиной в 1 см. Молоко смешать с яйцом, добавить соль и сахар. На сковороду с разогретым растительным маслом выложить куски батона, пропитанные яично-молочной смесью и посыпанные маком. Обжаривать с двух сторон до румяной корочки. Подавать к столу горячими.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

ЧАЙ С КЕКСОМ

Обед

ЦАРСКИЕ ЩИ

800 г бульона, 350 г капусты, 150 г сала, 100 г картофеля, 2 моркови, 3 корня петрушки, 2 головки репчатого лука, зелень, соль, перец.

Бульон разлить в глиняные горшочки. Нарезать кубиками сало, поджарить до получения шкварок и положить в кипящий бульон с нарезанными овощами. Варить до готовности. Посыпать зеленью, посолить и поперчить по вкусу.

СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ С ХРЕНОМ

500 г свеклы, 70 г хрена, сахар, уксус, тмин, соль.

Свеклу отварить и натереть на мелкой терке. Соединить с натертым хреном, заправить солью, уксусом, сахаром по вкусу. Добавить щепотку тмина и перемешать. Через час попробовать салат на вкус и при необходимости добавить уксус.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ С ЛИМОНОМ

700 г рыбного филе, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 100 г панировочных сухарей, 100 г топленого масла, 250 г хлеба, 1/2 лимона.

Рыбное филе разделить на четыре части. На середину каждой

части положить масло с нарезанным кубиками лимоном и завернуть в виде колбаски. Каждую колбаску обмакнуть в яйцо и обвалять в сухарях. Обжарить на топленом масле. Подавать к столу с жареным картофелем.

ТОМАТНЫЙ СОК

Ужин

КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С РИСОМ

800 г капусты, 100 г сливочного масла, 3 головки репчатого лука, 150 г риса, 2 ст. л. томатного соуса, перец черный молотый, соль.

Нашинкованную капусту уложить в сковородку. Лук нарезать кольцами и поджарить на масле. Смешать с капустой, подлить воды и тушить до мягкости, добавив томат. Рис промыть и положить в капусту. Тушить до готовности.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Запасы на неделю

Яйцо – 30 шт., курица – 4 кг, говядина – 2 кг, майонез – 500 г, рыбное филе – 1 кг, свиная вырезка – 1 кг.

5 февраля

Завтрак

МОРКОВНЫЕ КОТЛЕТЫ С ИЗЮМОМ

400 г моркови, 1 стакан молока, 45 г манной крупы, 60 г изюма, 1 яйцо, 40 г панировочных сухарей, 45 г топленого масла, соль, сахар.

Морковь очистить, натереть на терке, положить в посуду с молоком и припустить до полуготовности. Добавить манную крупу, изюм, соль и сахар и довести до готовности. Остудить. Влить яйцо и перемешать с морковью. Массу разделать на котлеты, обвалять в сухарях и обжарить на масле.

ГОРЯЧЕЕ МОЛОКО

Второй завтрак

РОГАЛИК С ПИТЬЕВЫМ ЙОГУРТОМ

Обед

СУП С КЛЕЦКАМИ

800 г куриного бульона, 8 картофелин, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 5 ст. л. муки, соль, лавровый листакан

Оставить немного бульона в отдельной мисочке, остальной довести до кипения. Положить нарезанный картофель и варить до полуготовности. Лук и морковь нарезать кубиками и обжарить на масле. Заправку добавить в суп вместе с лавровым листом. Посолить. Из муки, яйца и оставленного бульона сделать тесто. Набирая немного теста в чайную ложку, опускать его в кипящий бульон. Так сделать клецки. Варить суп до готовности.

САЛАТ КУРИНЫЙ

150 г филе цыпленка, 100 г корня сельдерея, 100 г шампиньонов, 50 г сыра, 150 г майонеза, соль.

Мясо, сельдерей и вареные шампиньоны порезать соломкой, сыр натереть. Заправить майонезом, добавить соль и перемешать.

РОМШТЕКС С КАРТОФЕЛЕМ

600 г говяжьей вырезки, 2 яйца, 60 г панировочных сухарей,

30 г жира, соль, перец, зелень.

Говядину вымыть, нарезать на ломтики толщиной 1,5–2 см, отбить, посыпать солью, молотым перцем, обвалять в сухарях и жарить в жире до готовности. Уложить на блюдо и украсить зеленью. Подать с картофелем и томатным соусом.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Ужин

КУРИЦА ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ

1 курица, 2 ст. л. муки, 50 г сливочного масла.

Курицу сварить, разделить на части, уложить на блюдо и залить соусом (в 400 мл бульона добавить масло, муку, посолить и довести до кипения). Подать к столу.

КЛЮКВЕННЫЙ КИСЕЛЬ

Завтрак в школу

Бутерброды с маслом и сыром, йогурт.

Что купить на завтра

Творог – 200 г, молоко – 1 л, сливочное масло – 250 г, томатный сок – 1 л, майонез – 200 г.

6 февраля

Завтрак

МАКАРОНЫ С ТВОРОГОМ

300 г макарон, 150 г творога, 50 г сливочного масла, сахар, соль.

Сварить макароны. Творог растереть с сахаром и сливочным маслом. Остальное масло растопить. Макароны смешать с творогом и обжарить. Подавать к столу.

КОФЕ СО СЛИВКАМИ

Второй завтрак

КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ, МОЛОКО, ДЖЕМ

Обед

ТОМАТНЫЙ СУП

1 л томатного сока, 1 соленый огурец, 4 картофелины, 2 головки репчатого лука, 4 ст. л. растительного масла, соль, черный молотый перец, зелень.

Картофель отварить и нарезать кубиками. Мелкими кубиками нарезать лук и огурец. Посолить, поперчить и залить горячим томатным соком. В каждую порцию супа добавить по ложке растительного масла и рубленой зелени.

САЛАТ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

3 картофелины, 3 соленых огурца, 5 яиц, майонез, зелень, зеленый горошек, 200 г курицы, 1 ст. л. муки, 1/2 стакана молока, соль.

Вареный картофель и огурцы нарезать кубиками, добавить зелень и зеленый горошек. Посолить и заправить майонезом. Мясо пропустить через мясорубку. Смешать муку с молоком, влить в куриный фарш. Добавить белок двух яиц (оставшиеся три яйца отварить) и взбить. Массу разделать на фрикадельки и отварить. В салатник уложить овощи под майонезом, сверху украсить фрикадельками, зеленью и вареными яйцами.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПАЛОЧКИ

400 г картофеля, 50 г жира, 50 г сыра, соль.

Очищенный картофель залить водой и, доведя до кипения, варить 7–8 минут на медленном огне. Готовый картофель нарезать в виде палочек 3–4 см толщиной и обсыпать тертым сыром. Жарить во фритюре до корочки. Готовые картофельные палочки посолить.

ЧАЙ

Ужин

ИКРА ГРИБНАЯ

100 г сушеных грибов, 3 головки репчатого лука, 100 г растительного масла, 3 зубчика чеснока, 20 мл столового уксуса.

Грибы промыть, отварить и пропустить через мясорубку. Нарезанный лук поджарить на масле, смешать с грибами, посолить и потушить. Когда икра остынет, заправить ее чесноком и уксусом. Посолить по вкусу и перемешать.

ЧАЙ

Завтрак в школу

Яйцо, сваренное вкрутую, бутерброд с маслом и сыром.

Что купить на завтра

Батон – 1 шт., колбаса – 200 г, сливочное масло – 250 г.

7 февраля

Завтрак

ИТАЛЬЯНСКИЕ ГРЕНКИ

1 батон, 200 г колбасы, 150 г сливочного масла, 100 г сыра, 2 ст. л. томатного соуса, горчица, соль.

Батон нарезать тонкими ломтиками и смазать с двух сторон маслом. Соединить ломтики попарно, положив внутрь колбасу, смазанную горчицей и томатным соусом, и кусочек сыра. Обжарить на сковороде, закрыв крышкой и придавив гнетом.

БУЛЬОН

Второй завтрак

БУТЕРБРОД С ШОКОЛАДНЫМ МАСЛОМ, ЧАЙ

Обед

СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

1,5 л воды, 3 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 головки репчатого лука, 400 г рыбного филе, 30 г сливочного масла, 1 яйцо, лавровый лист, соль, перец.

В кипящую воду положить нарезанные кубиками картофель, морковь, петрушку. Варить 20 минут. Для фрикаделек филе пропустить через мясорубку и добавить жареный лук, влить половину яйца, растопленное масло, добавить перец, соль. Перемешать, сделать фрикадельки и отварить с супом.

ВИНЕГРЕТ С ГРИБАМИ

100 г соленых грибов, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 свекла, 4 картофелины, 3 соленых огурца, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонной кислоты, соль, сахар.

Грибы измельчить. Вареные овощи нарезать небольшими кубиками и перемешать с грибами. Масло перемешать с раствором лимонной кислоты и приправить им салат. Подавать к столу.

ГУЛЯШ

400 г говядины, 300 мл бульона, 20 г жира, 100 г кореньев, 50 г томата, 20 г муки, перец, лавровый лист, соль.

Нарезанное мясо положить в жир и обжарить. Переложить в сотейник, залить бульоном, добавить коренья, томат, перец, лавровый лист, соль, поджаренную муку и тушить. Добавить сметану. Подать с картофелем.

ЧАЙ

Ужин

МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ

350 г макаронных изделий, 250 г мясного фарша, 2 головки репчатого лука, 50 г сливочного масла, соль, перец черный молотый.

Фарш смешать с перцем и солью. Очистить и мелко нарезать лук. В жаровне растопить масло и обжарить на нем фарш с луком. Макароны отварить в подсоленной воде, промыть и обжарить вместе с мясным фаршем. Подавать с кетчупом.

Завтрак в школу

Печенье, шоколадный напиток.

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, хлеб – 500 г.

8 февраля

Завтрак

ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ С САЛОМ И ОВОЩАМИ

6 яиц, 50 г сала, 2 головки репчатого лука, кетчуп, зелень, соль, перец, горчица.

Сало нарезать ломтиками и обжарить на сковороде до корочки. Добавить яйца и дать «схватиться» белку. Добавить нарезанный кольцами лук, посолить, поперчить. Блюдо прикрыть крышкой и жарить до тех пор, пока желтки не покроются белой пленкой. Подать к столу с мелко нарубленной зеленью, кетчупом или горчицей (по желанию). К яичнице подать поджаренный хлеб.

КОФЕ

Второй завтрак

ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ, ЧАЙ

Обед

КОНСОМЕ «ЛОРЕЛЕЯ»

500 мл куриного бульона, 75 г суповой вермишели, соль, лавровый лист, зелень.

Вермишель отварить в подсоленной воде и промыть. Бульон вскипятить с лавровым листом. Вермишель разложить по тарелкам и залить бульоном, добавив свежую зелень.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ПОМИДОРОВ

8 маринованных помидоров, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, сахар, черный перец.

Помидоры натереть на терке. Лук очистить, каждую луковицу разрезать вдоль и нарезать полукольцами, после чего добавить в помидоры. Салат заправить маслом, сахаром и перцем.

БИГОС

250 г шпика, 250 г свинины, 250 г репчатого лука, 200 г свежей капусты, 200 г квашеной капусты, 50 г копченой колбасы, 50 г грибов, 200 г томата, пряности.

Мясо и шпик нарезать кубиками и обжарить с луком. Нарезать колбасу кружочками, свежую и квашеную капусту мелко

порубить. Грибы нарезать пластинками и обжарить. Все уложить в кастрюлю, добавить томат и пряности. Залить водой и тушить до готовности.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С СЫРОМ

500 г картофеля, 50 г сыра, 1 яйцо, 1 стакан молока, 10 г сливочного масла, 20 г панировочных сухарей, соль.

Картофель отварить, остудить и нарезать кружочками, уложить в форму, пересыпая тертым сыром. Яйцо развести молоком, взбить вилкой и залить картофель. Блюдо посыпать сухарями и покрыть комочками сливочного масла. Запекать в духовке в течение 30 минут. Подать со сметаной.

ТОМАТНЫЙ СОК

Завтрак в школу

Булочка с сыром, конфеты.

Что купить на завтра

Зелень – 2 пучка, сметана – 200 г, молоко – 1 л.

9 февраля

Завтрак

СПАГЕТТИ С РУБЛЕНЫМ МЯСОМ

500 г говядины, 400 г спагетти, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. томатной пасты, 300 мл мясного бульона, соль.

Говядину порубить. Лук и чеснок нарезать кубиками и пассеровать. Добавить говядину и обжарить. Приправить солью и томатом. Влить бульон и потушить. Отварить спагетти. Подать к столу с говядиной.

СОК

Второй завтрак

БУТЕРБРОД С КУРИНЫМ ПАШТЕТОМ, ЧАЙ

Обед

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП-ПЮРЕ

400 г мясного бульона, 250 г картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. пшеничной муки, 10 г сливочного масла, 1 яйцо, 25 г сметаны, черный перец, соль.

В кипящий бульон положить мелко нарезанные картофель, морковь и лук. Когда картофель сварится, бульон процедить, а овощи протереть. Пюре разбавить бульоном, заправить поджаренной мукой и варить 5 минут. В суп положить масло и смешанный со сметаной желток. Добавить специи.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С ЯБЛОКОМ

150 г куриной грудинки, 40 г корня сельдерея, 1 яблоко, 2 ст. л. майонеза, 1/2 лимона, сахар, соль.

Сельдерей отварить, очистить и натереть вместе с яблоком. Смешать с нарезанным кубиками мясом. Из лимона выжать сок и сбрызнуть салат. Приправить майонезом, добавить сахар, соль.

МАТРОССКИЙ ШНИЦЕЛЬ

500 г филе морской рыбы, 200 г белого хлеба, 2 яйца, 80 г сливочного масла, соль, перец.

Филе разрезать на куски. Каждому пласту придать форму

лепешки. Хлеб нарезать лапшой. Яйца взбить вилкой. Куски рыбы посыпать перцем, солью, смочить в яйце и обвалять в хлебе. Обжарить в масле. Подать с жареным картофелем.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

ПЕЛЬМЕНИ

250 г говядины, 250 г свинины, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 1 стакан молока, 3 стакана муки, перец, соль.

Из 1 яйца, муки и соли замесить тесто. Мясо пропустить через мясорубку с луком. В фарш добавить соль, перец, яйцо и перемешать. Сделать пельмени. Вскипятить подсоленную воду и сварить в ней пельмени. Подать с кетчупом.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Яблоко, апельсин, печенье.

Что купить на завтра

Творожная масса – 250 г, молоко – 1 л, сливки – 250 г.

10 февраля

Завтрак

МОЛОЧНЫЙ СУП С ГЕРКУЛЕСОМ

300 мл молока, 100 мл воды, 50 г геркулеса, 10 г сливочного масла, соль, сахар.

В кипящую воду засыпать геркулес и варить в течение 20 минут. Долить молоко, довести до кипения, добавить масло, соль и сахар. Подать с вареньем и булочкой.

ЧАЙ

Второй завтрак

БУЛОЧКА, ТВОРОЖНАЯ МАССА, ЧАЙ

Обед

«ЛОХМАТЫЙ» СУП

650 г мясного бульона, 5 картофелин, 1 головка репчатого лука, 70 г сливочного масла, 1 яйцо, соль.

В бульон запустить нарезанный дольками картофель. Лук обжарить на масле и заправить им суп. Посолить. Яйцо размешать вилкой. После того как картофель сварится, медленно выливать в суп яичную массу, одновременно помешивая суп ложкой. Как только яйцо превратится в белые «лохмотья», суп готов.

САЛАТ НА ХЛЕБЕ

1/2 буханки белого хлеба, 150 г ветчины, 2 яйца, 1 редька, 100 г майонеза, 1/2 ч. л. горчицы, зеленый лук, соль.

Ветчину нарезать соломкой, а редьку натереть. Вареные яйца и лук порубить, перемешать с майонезом, заправить горчицей и солью. Салат выложить на ломтики хлеба.

СВИНИНА ПОД ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

600 г свиной вырезки, 2 ст. л. растительного масла, 2 головки репчатого лука, 5 веточек петрушки, 125 мл белого вина, 250 г сливок, 1 ст. л. крахмала, 50 г грецких орехов, соль, перец.

Мясо разрезать на куски толщиной 2 см, посолить, поперчить. Обжарить на масле с двух сторон и жарить на медленном огне еще 15 минут. Нарезать лук и петрушку. Лук

пассеровать в сковороде на оставшемся от мяса жире. Влить вино, сливки и довести до кипения. Добавить крахмал, орехи, посолить, поперчить и дать постоять 10 минут. Подать к макаронам.

КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ

Ужин

ШАШЛЫЧКИ С ГРИБАМИ

500 г вареной колбасы, 6 головок репчатого лука, 300 г грибов, красный молотый перец, соль, уксус.

Колбасу нарезать кружками, лук очистить, разрезать на четыре части и обдать кипятком с уксусом (1:1). Шляпки грибов поджарить. Все нанизать на шампуры, посолить, добавить специи. Обжарить в горячем жире, переворачивая.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Что купить на завтра

Молоко – 2 л, сметана – 300 г, сливочное масло – 300 г.

11 февраля

Завтрак

ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ

3 стакана пшена, 2 л молока, 400 г тыквы, 10 г сливочного масла, соль, сахар.

Вскипятить молоко, добавив сахар и соль. Тыкву очистить и нарезать на кубики. Добавить в молоко и поварить до полуготовности. Засыпать промытое пшено и варить до готовности. В конце варки добавить масло.

КАКАО

Второй завтрак

ТОСТЫ С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ, КОФЕ С МОЛОКОМ

Обед

БОРЩ С ЧЕСНОКОМ

700 мл бульона, 1 свекла, 250 г картофеля, 300 г капусты, 4 ст. л. томата, 150 г сметаны, 30 г сахара, соль, тмин, чеснок.

Сварить бульон, отварную свинину порезать на небольшие куски. Вареную свеклу очистить и нарезать соломкой. Нашинковать капусту. В бульон добавить свеклу, капусту, томат, приправить солью, сахаром, тмином. Перед подачей к столу добавить толченый чеснок и сметану.

САЛАТ «ЛЮБИМЫЙ»

600 г репчатого лука, 3 яйца, 4 ст. л. майонеза, 0,5 стакана 3 %-ого уксуса, сахар, соль.

Из уксуса и сахара сварить маринад, добавить нашинкованный лук и подержать на огне 15–20 минут. Откинуть лук на дуршлаг и охладить. Добавить вареные рубленые яйца, майонез. Приправить сахаром, солью и выложить в салатник.

БЕФСТРОГАНОВ «КЛАССИЧЕСКИЙ»

600 г говядины, 50 г жира, 3 головки репчатого лука, 3 стакан л. томатной пасты, 20 г муки, 100 г сметаны, соль, перец.

Говядину порезать на ломтики толщиной 2 см. Отбить их, нарезать полосками длиной 3–4 см и шириной 0,5 см. Обжарить в

жире до корочки. Переложить в кастрюлю, залить жиром со сковороды, добавить нарезанный лук, томат, соль, перец и тушить. Добавить муку, сметану и тушить до готовности.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Ужин

КАРТОФЕЛЬ ПОД МОСКОВСКИМ СОУСОМ

400 г картофеля, 150 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 1/2 корня сельдерея, 80 г муки, 150 г красного вина, 500 г бульона, лавровый листакан

Картофель отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать кружками. Морковь, сельдерей и лук нарезать мелкими кубиками, добавить лавровый лист и муку. Все обжарить на масле. Влить вино и бульон и кипятить в течение 30 минут. Картофель полить соусом и подать к столу.

ЯБЛОЧНЫЙ СОК

Запасы на неделю

Баранина – 400 г, печень – 500 г, окорочка – 4 шт.

12 февраля

Завтрак

ГРЕНКИ С СЫРОМ

1 батон, 100 г сливочного масла, 100 г сыра.

Ломтики батона намазать маслом, посыпать сыром и запечь в духовке. Подавать горячими.

ЧАЙ

Второй завтрак

БУЛОЧКА, ЙОГУРТ

Обед

ФАСОЛЕВЫЙ СУП С ТОМАТОМ

1,5 л бульона, 300 г фасоли, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. томата, 60 г сливочного масла, соль.

Замочить фасоль на 3 часа. Слить воду, опустить ее в бульон и поставить варить. Обжарить нарезанные морковь и лук, добавить томат, соль и варить еще 20 минут.

САЛАТ ЯИЧНЫЙ

10 яиц, 500 г яблок, 2 головки репчатого лука, 200 г майонеза, соль.

Яйца сварить вкрутую. Готовые яйца и лук порубить, яблоки натереть. Все смешать, посолить, заправить майонезом.

ПЛОВ

400 г мякоти баранины, 900 г риса, 1/2 л растительного масла, 500 г моркови, 500 г репчатого лука, перец черный молотый, 1 стручок красного жгучего перца, 5 зубчиков чеснока.

В казане прокалить масло, положить мясо, нарезанное кубиками средней величины, и обжарить. Добавить нарезанные морковь и лук, обжарить, посолить, поперчить и прибавить горячей воды так, чтобы мясо было полностью покрыто. Всыпать промытый рис, после чего добавить 1 л кипятка. Снова посолить. Довести до готовности на медленном огне. Добавить чеснок.

КЛЮКВЕННЫЙ КИСЕЛЬ

Ужин

ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ

1 кочан капусты, 4 моркови, 3 головки репчатого лука, 2 ст. л. томата, 1 стакан сметаны, 1 корень петрушки, 2 корня сельдерея.

У кочана вырезать кочерыжку, опустить кочан в кипяток, варить 15 минут и разобрать на листья. Овощи прокрутить через мясорубку, фарш разложить по листам. Листья свернуть так, чтобы получились голубцы продолговатой формы. Обжарить их на масле, добавить томат и сметану, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на 30–40 минут. Готовые голубцы выложить на блюдо и полить соусом, в котором они тушились.

КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ

Завтрак в школу

Рогалик, шоколадка.

Что купить на завтра

Творог – 250 г, сливочное масло – 250 г, йогурт – 50 г, яйцо – 10 шт.

13 февраля

Завтрак

МАКАРОННИК С ТВОРОГОМ

250 г макарон, 2 яйца, 250 г творога, 2 ст. л. сахара, 2 стакан л. измельченных сухарей, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

Сварить макароны и слить воду. Смешать с яйцами, солью и сахаром. Творог протереть, смешать с макаронами, выложить на сковороду, смазанную маслом, разровнять, посыпать сухарями, добавить масло и запекать 20 минут.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

МЮСЛИ С КУСОЧКАМИ ТРОПИЧЕСКИХ ФРУКТОВ

Обед

ЛУКОВЫЙ СУП С ГРЕНКАМИ

2 л бульона, 6 головок репчатого лука, 70 г сливочного масла, 1/2 ст. л. муки, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея.

В бульон положить коренья, довести до кипения и оставить на медленном огне. Лук нашинковать и обжарить, добавив муку. Влить в лук 3 ст. л. бульона, прикрыть крышкой и тушить 10 минут. Добавить в бульон лук, посолить и проварить еще 10 минут.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ

2 свеклы, 3 зубчика чеснока, сахар, 5 ст. л. майонеза.

Вареную и очищенную стеклу натереть на мелкой терке, добавить толченый чеснок, сахар по вкусу и заправить майонезом.

ФАРШИРОВАННЫЕ ОКОРОЧКА

4 куриных окорочка, 4 ломтика белого хлеба, 4 ст. л. молока, 50 г куриной печенки, 1 головка репчатого лука, 100 г сливочного масла, 4 ч. л. измельченных грецких орехов, соль, перец.

С окорочков снять кожу так, чтобы она прикреплялась только к самому концу ножки. Остальную часть ножки отрубить, мясо

пропустить через мясорубку. Добавить хлеб, размоченный в молоке. Лук нашинковать и обжарить. Прибавить ошпаренную печенку и жарить еще 5 минут. Охладить, порубить и перемешать с мясом, толчеными орехами, солью и перцем. Фаршем начинить ножки, зашить, смазать сметаной и запечь.

ФРУКТОВЫЙ КИСЕЛЬ

Ужин

ПЕЧЕНЬ В КЛЯРЕ

500 г говяжьей печени, 160 г кляра, 100 г жира, соль.

Печень нарезать, отбить, посолить. Кусочки печени обмакнуть в кляр и обжарить на небольшом огне. Подать с картофелем.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Булочка, йогурт, банан.

Что купить на завтра

Сливочное масло – 250 г, мясной паштет – 200 г, сыр – 50 г.

14 февраля

Завтрак

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПАМПУШКИ

8 картофелин, 3 ст. л. муки, 1 яйцо, соль, 1/3 стакана растительного масла.

Картофель вымыть, отварить в мундире и остудить. Очищенный картофель пропустить через мясорубку, добавить яйцо, муку, соль и перемешать. Полученное «тесто» раскатать в пласт толщиной 1–1,5 см. Посыпать мукой и рюмочкой вырезать из него кружочки. Обжарить пампушки на растительном масле с двух сторон до корочки. Подать к столу со сметаной или растопленным сливочным маслом.

КОФЕ

Второй завтрак

КРЕКЕРЫ, ТОМАТНЫЙ СОК

Обед

СУП С ТОМАТАМИ И ВЕРМИШЕЛЬЮ

500 г говядины, 150 г вермишели, 5 маринованных помидоров, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука.

Сварить бульон с петрушкой и луком. Мясо вынуть из бульона. Помидоры протереть через сито и добавить в бульон. Через 10 минут всыпать вермишель, посолить и варить до готовности. В каждую порцию супа добавить ломтик мяса.

САЛАТ КАПУСТНЫЙ

1/2 кочана капусты, 2 головки репчатого лука, соль, сахар, уксус, 2 ст. л. растительного масла.

Капусту нашинковать, посолить, слегка помять, залить уксусом, растительным маслом и добавить сахар по вкусу. Охладить.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

400 г филе рыбы, 60 г сливочного масла, 60 г сыра, 4 зубчика чеснока, 50 г муки, 80 г жира, перец, соль.

Филе отбить, посолить и поперчить. На середину каждого куска положить тертый сыр, масло, чеснок. Завернуть в форме колбаски. Запанировать в муке и обжарить на жире. Подать с жареным картофелем.

ТОМАТНЫЙ СОК

Ужин

КАРТОФЕЛЬНЫЕ «ГНЕЗДЫШКИ»

500 г картофеля, 150 г сливочного масла, соль, 200 г мясного паштета.

Картофель очистить, нарезать соломкой, посолить и положить в небольшое металлическое сито так, чтобы картофельная соломка образовала «облицовку» внутренней поверхности сита. Поджарить во фритюре и вынуть «гнездо». Каждое гнездышко наполнить паштетом. Подать как самостоятельное блюдо.

ЧАЙ

Завтрак в школу

Апельсин, булочка, персиковый йогурт.

Что купить на завтра

сметана – 400 г, майонез – 200 г, творог – 250 г, молоко – 1 л.

15 февраля

Завтрак

БУТЕРБРОДЫ «РЫБНЫЕ»

20 г отварной рыбы, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 ч. л. растительного масла, 1 ст. л. майонеза, 25 г ржаного хлеба, перец, соль, зеленый лук.

Мясо рыбы отделить от костей. Лук и морковь нарезать и пассеровать на растительном масле. Все протереть. Добавить соль, перец, майонез и все перемешать. Ломти хлеба намазать рыбной массой и уложить на блюдо.

ЧАЙ

Второй завтрак

ПЕЧЕНЬЕ, ВАНИЛЬНЫЙ КРЕМ

Обед

МЯСНАЯ СОЛЯНКА

1,5 л мясного бульона, 300 г говядины, 3 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. томата, 3 ст. л. сливочного масла, 100 г сметаны, 1/4 лимона, соль, лавровый лист, черный перец горошком, маслины.

Лук нашинковать, поджарить и тушить с томатом на масле, подлив бульон. Огурцы очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Мясо нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю с луком, добавить огурцы, соль, специи, залить бульоном и варить 10 минут. Добавить маслины и лимон.

САЛАТ ИЗ ЗИМНЕЙ РЕДЬКИ

400 г редьки, 100 г сметаны, 1 морковь, соль.

Редьку и морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Посолить и заправить сметаной. Охладить.

КАПУСТНЫЙ ШНИЦЕЛЬ

800 г капусты, 1/2 стакана муки, 2 яйца, 3 ст. л. сливочного масла, 200 г сметаны, соль.

Капусту очистить, вырезать кочерыжку, отварить кочан в подсоленной воде до готовности и разобрать на листья. Каждый

лист сложить конвертом, обвалять в муке, смочить во взбитых яйцах и обжарить на масле. Залить сметаной и подать к столу.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

КАРТОФЕЛЬ «КНЯЗЬ»

400 г картофеля, 250 г творога, 3 яйца, 100 г молока, 80 г сливочного масла, соль.

Картофель сварить «в мундире», очистить, нарезать ломтиками, посолить. Половину картофеля положить в глубокую жаровню, смазанную сливочным маслом. Растереть творог с маслом и выложить в жаровню, после чего сверху положить оставшийся картофель и яичные желтки, взбитые с молоком. Картофель поставить на 1 час в духовку. Подать горячим.

ЧАЙ

Завтрак в школу

Булочка, глазированный сырок, яблоко.

Что купить на завтра

Сливочное масло – 250 г, йогурт, творожный сырок.

16 февраля

Завтрак

ГРЕЧНЕВАЯ КАША СО ШПИКОМ И ЛУКОМ

2 стакана гречневой крупы, 3 стакана воды, 1 ч. л. соли, 2 головки репчатого лука, 10 г сливочного масла, 30 г шпика.

Воду залить в кастрюлю и вскипятить. В кипящую подсоленную воду засыпать чистую гречневую крупу и, помешивая, варить 15–20 минут. Кастрюлю закрыть крышкой и оставить преть. Положить в кашу масло. Шпик нарезать кубиками и поджарить с нарезанным луком. Положить в готовую кашу и перемешать.

КОМПОТ

Второй завтрак

МОЛОКО, ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ

Обед

СУП С ГОРОХОМ И КАРТОФЕЛЕМ

2 л бульона, 500 г картофеля, 80 г гороха, 25 г жира, 20 г муки, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, перец, соль.

Горох перебрать и замочить на 5 часов. Перед варкой воду слить, налить свежую и варить в ней горох до мягкости. Переложить в кастрюлю, залить бульоном, посолить, добавить обжаренные лук и морковь. Затем запустить картофель, перец и варить до полной готовности.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК

5 морковок, 3 яблока, 100 г сметаны, лимонный сок, сахар, соль.

На крупной терке натереть очищенные и промытые яблоки и морковь. Заправить лимонным соком, сахаром, солью и сметаной. Все перемешать. Подать охлажденным.

БАРАНИНА С ФАСОЛЬЮ

500 г баранины, 400 г консервированной фасоли в стручках, 1 головка репчатого лука, 150 г сливочного масла, соль, перец.

Промытую баранину нарезать небольшими кусочками,

сложить в кастрюлю и обжарить на масле. Залить горячей водой так, чтобы она полностью закрывала мясо, накрыть крышкой и тушить 30 минут. Добавить лук, фасоль, перец, посолить и тушить до полной готовности.

ТОМАТНЫЙ СОК

Ужин

РИСОВАЯ КАША С СЫРОМ И ТОМАТОМ

2 стакана риса, 4 стакана воды, 1/3 стакана томатной пасты, 50 г тертого сыра, 3 ст. л. сливочного масла, соль.

Рис промыть, запустить в кипящую подсоленную воду, сварить на слабом огне до готовности. Рис откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. На сковороде растопить масло, добавить томатную пасту, слегка поджарить и заправить ей рис. Перед подачей к столу посыпать тертым сыром.

ЧАЙ

Завтрак в школу

Булочка, творожный сырок, йогурт.

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, сыр – 200 г, лимон – 1 шт.

17 февраля

Завтрак

ОМЛЕТ С СЫРОМ

3 яйца, 50 г сыра, 50 г белого хлеба, 3 ст. л. молока, 50 г сливочного масла.

Хлеб размочить в молоке, размять, влить яйца, взбить ложкой, добавить тертый сыр, посолить, перемешать и выложить на горячую сковороду с маслом. Жарить до готовности, время от времени встряхивая сковороду. Затем ножом завернуть края омлета к середине. Перевернуть швом вниз и выложить на блюдо. Смазать сливочным маслом и подать к столу.

КОФЕ

Второй завтрак

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК С ПЕЧЕНЬЕМ

Обед

КОНСОМЕ С РИСОМ

1,5 л мясного бульона, 100 г капусты, 1 морковь, 1/2 корня сельдерея, 1/2 корня петрушки, 150 г риса, 50 г сливочного масла, соль.

Нашинковать и отварить в подсоленной воде капусту. Отдельно поджарить на масле нарезанные морковь, петрушку и сельдерей. Сварить и промыть рис. В каждую тарелку положить овощи и рис, залить горячим бульоном и подать к столу с тостами.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЫРОМ

5 картофелин, 2 маринованных огурца, 100 г сыра, 1/3 лимона, 5 ст. л. майонеза, соль.

Порезать кубиками отварной картофель, огурцы и сыр. Посолить по вкусу, сбрызнуть лимонным соком, заправить майонезом. Подать охлажденным.

МЯСНЫЕ ЗРАЗЫ

500 г мякоти телятины, 2 головки репчатого лука, 100 г черствого белого хлеба без корок, 1/2 стакана молока, 150 г

сливочного масла, 1 стакан бульона, 2 ст. л. томатной пасты, соль, перец.

Мясо нарезать тонкими кусками и отбить. Сделать фарш: поджарить в масле лук, хлеб размочить в молоке, отжать, смешать с луком, заправить солью и перцем, перемешать и поджарить. На куски мяса положить фарш, завернуть мясо в виде трубочек. Связать нитками и посолить. Обжаривать до корочки. Влить бульон, томат и тушить до готовности.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Ужин

ТУШЕНАЯ КАПУСТА В СМЕТАНЕ

1 кг капусты, 3 головки репчатого лука, 100 г сливочного масла, 1 стакан сметаны.

Капусту нашинковать, положить в подсоленную горячую воду и через 15 минут выложить в кастрюлю. Обжарить лук с 2 ст. л., смешать с капустой, залить водой, посолить и тушить до готовности. Перед подачей к столу залить сметаной.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Что купить на завтра

Творог – 500 г, апельсин – 1 шт., йогурт.

18 февраля

Завтрак

ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С ЦУКАТАМИ

500 г творога, 4 яйца, 1/2 стакана сахара, 2 ст. л. манной крупы, 100 г цукатов, 50 г изюма, цедра апельсина, 150 г сливочного масла, соль.

Творог протереть сквозь сито, положить в него желтки, сахар, соль по вкусу, цедру, манную крупу. Влить растопленное масло и взбить массу лопаточкой. Добавить изюм, цукаты, взбитые яичные белки. Переложить в форму, смазанную маслом, посыпать сахаром и запечь. Подать горячим с вареньем или сиропом.

КОМПОТ

Второй завтрак

МЮСЛИ С ИЗЮМОМ, ЙОГУРТ

Обед

СУП С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

1,5 л бульона, 800 г квашеной капусты, 70 г маргарина, 120 г муки, 200 г шпика, 400 г колбасы, 100 г сметаны, соль, сахар, перец, лимонный сок.

В бульон положить капусту, обжаренный шпик и колбасу. Заправить мукой и спассерованным луком. Добавить лимонный сок, соль, сахар, перец. Подать со сметаной.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ

500 г печени, 1 л молока, 2 яйца, 2 головки репчатого лука, 2 ч. л. горчицы, 100 г растительного масла, перец, соль.

Печень замочить в молоке, очистить, нарезать кубиками и поджарить на растительном масле. Лук потушить в масле. Все перемешать, добавить мелко рубленные яйца, заправить маслом, посолить и поперчить. Выложить в салатник и хорошо перемешать.

ОВОЩНОЕ РАГУ

200 г картофеля, 3 моркови, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. томатной пасты, 120 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 2

стакана мясного бульона, соль, перец.

Овощи почистить, помыть, нарезать крупными кубиками и обжарить на масле. Отдельно поджарить муку, развести бульоном с томатом, посолить, поперчить и прокипятить.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

12 картофелин, 10 ст. л. мясного фарша, 100 г сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, 1/2 ст. л. муки, 1/2 ст. л. измельченных сухарей, соль.

Картофель очистить, вымыть, срезать верхнюю часть, середину выскоблить ложкой. Заполнить картофель фаршем и прикрыть «крышечками». Уложить в смазанную маслом посуду, залить сметаной и разведенной теплой водой поджаренной мукой. Посыпать сухарями и запечь.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Запасы на неделю

Шампиньоны – 200 г, ветчина – 100 г, творог – 500 г.

19 февраля

Завтрак

МАННАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ

1 стакан манной крупы, 4 стакана молока, 1/2 ч. л. соли, 3 ст. л. сахара, 3 яблока, 2 яйца, 130 г сливочного масла.

Сварить манную кашу на молоке. Добавить сахар, яйца, соль, масло, все перемешать и выложить на смазанную маслом сковороду. Сверху положить яблоки, нарезанные ломтиками. Посыпать сахаром и запечь в духовке. Подать с сиропом или растопленным маслом.

КАКАО

Второй завтрак

МОЛОКО, КРЕКЕРЫ

Обед

СУП ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОХОВ

400 г куриных потрохов, 1,5 л воды, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 1 стакан риса, 8 картофелин, 1 стакан рассола, 3 ст. л. топленого жира, 5 ст. л. сметаны, соль, красный перец.

Из потрохов и воды сварить бульон. Опустить картофель и морковь, нарезанные соломкой, нашинкованный лук, рис и кипятить 15 минут. В конце варки добавить рассол, дать вскипеть, посолить по вкусу, добавить перец, жир и сметану.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И СЕЛЬДЕРЕЯ

300 г сельдерея, 300 г яблок, 150 г маринованного перца, 0,5 стакана сметаны, 1/2 лимона, сахар.

Сельдерей и яблоки очистить и нарезать соломкой. Добавить нарезанный кольцами перец, сбрызнуть лимонным соком и заправить сахаром. Все залить сметаной и перемешать.

МАКАРОНЫ «СЫТНЫЕ»

250 г макарон, 100 г ветчины, 200 г шампиньонов, 4 ст. л. томатной пасты, 80 г сливочного масла.

Макароны сварить и промыть. Ветчину с грибами нарезать кубиками и поджарить на масле. Добавить томатную пасту и

немного воды, прокипятить, смешать с макаронами и подать к столу.

СОК

Ужин

БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ

12 блинчиков, 400 г творога, 50 г сливочного масла, 3/4 стакана сметаны, сахар, 1/3 ч. л. соли, 1 яйцо.

На блинчики (они должны быть очень тонкими) положить творожную начинку. Для начинки протереть творог через сито, добавить яичный желток, сахар, соль, растопленное масло. Массу завернуть в блинчики. Каждый блинчик немного поджарить с обеих сторон. Подать к столу со сметаной и сахаром.

Завтрак в школу

Блинчик с творогом, сок.

Что купить на завтра

Яйцо – 10 шт., грибы – 500 г, кефир – 250 г.

20 февраля

Завтрак

БИТОЧКИ ПШЕННЫЕ

2 стакана пшена, 5 стаканов воды, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 1/2 стакана панировочных сухарей, 150 г сливочного масла, 2 яйца.

В кипящую воду добавить соль, сахар, всыпать промытое пшено и варить 20 минут, помешивая. После этого оставить кашу упревать. Готовой каше дать остыть, добавить яйца, размешать, разделать на биточки, обвалять их в сухарях и поджарить на масле.

КИСЕЛЬ

Второй завтрак

КЕФИР, БУЛОЧКА

Обед

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

1,5 л бульона, 25 г кореньев, 1 свекла, 1 ст. л. томатного соуса, 10 г жира, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. сметаны, 75 г мясного фарша, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 20 г сухарей.

Сделать фрикадельки: в фарш добавить мелко нарезанный лук, яйцо, немного воды, соль, перец, сухари и перемешать, после чего слепить небольшие шарики. В кипящий бульон положить нарезанные соломкой коренья, томатный соус и фрикадельки. Затем заправить поджаренной мукой, добавить тертую свеклу, дать закипеть и положить сметану.

САЛАТ «ДЕЛИКАТЕСНЫЙ»

8 соленых огурцов, 8 яиц, 100 г ветчины, 80 г сыра, 100 г майонеза, соль.

Огурцы, яйца и ветчину нарезать небольшими кубиками, посолить и заправить майонезом. Сверху посыпать тертым сыром.

ГРИБЫ СО СЛИВКАМИ

500 г грибов, 1 стакан сливок, 50 г сливочного масла.

Грибы очистить, промыть, ошпарить, нарезать дольками и

слегка обжарить. Сложить в кастрюлю и залить кипяченными сливками. Добавить соль, пряности, накрыть кастрюлю крышкой и поставить в умеренно горячую духовку на 1 час тушить.

Ужин

БЕЛЯШИ

500 г муки, 1 стакан молока, 15 г дрожжей, 1/2 ч. л. соли, 400 г мясного фарша, 2 головки репчатого лука, 100 г жира, соль.

Сделать дрожжевое тесто и разделать в виде лепешечек. Фарш смешать с мелко нарезанным луком и посолить. На середину каждой лепешки положить по ложке фарша. Края защипнуть так, чтобы придать тесту форму ватрушки. Обжарить с двух сторон в жире и горячими подать к столу.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Рогалик с изюмом, шоколадный напиток.

Что купить на завтра

Творог – 250 г, сметана – 250 г, томатная паста – 50 г.

21 февраля

Завтрак

ГРЕЧНЕВЫЙ КРУПЕННИК

1 стакан гречневой крупы, 200 г творога, 1/2 стакана сметаны, 2 яйца, 2 стакана молока, 1/2 ч. л. соли, 2 ст. л. сахара, 100 г сливочного масла.

В кипящее молоко запустить промытую гречневую крупу. Варить до загустения. В кашу положить растертый творог, сметану, добавить яйца, соль и сахар. Все размешать и выложить в глубокую сковороду, смазанную маслом. Разровнять ложкой, сверху намазать сметаной, полить 1 ст. л. растопленного масла и поставить в духовку на 40 минут.

КИСЕЛЬ

Второй завтрак

ГРЕНКИ, МОЛОКО

Обед

БАРАНЬИ РЕБРЫШКИ С ТОМАТОМ

1,5 кг бараньих ребрышек, 60 г бараньего жира, 3 ст. л. томатной пасты, 200 г муки, 1 головка чеснока, 1 головка репчатого лука, черный перец, соль.

Из муки, воды и соли замесить тесто и оставить на 30 минут. На жире поджарить лук, добавить томат, толченый чеснок и слегка потушить. Тесто раскатать тонким пластом и нарезать ромбиками. Ребрышки посолить, поперчить, уложить в горшочки, залить водой и довести до полуготовности в духовке. В каждый горшочек положить ромбики из теста, залить томатной заправкой и варить до полной готовности мяса.

САЛАТ С РИСОМ

1 стакан риса, 1 апельсин, 2 яблока, 2 стакана сметаны, 1/4 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара.

Промыть и отварить рис. Очистить апельсин. Яблоки разрезать на четыре части и удалить из них сердцевины с косточками. Фрукты нарезать мелкими ломтиками. Все заправить

сметаной, добавить соль, сахар и перемешать.

РЫБА В ГОРШОЧКЕ

600 г рыбного филе, 5 головок репчатого лука, 3 стакана молока, растительное масло, специи.

Куски филе обвалять в муке с солью, обжарить в масле. Отдельно обжарить лук. Все уложить слоями в глиняный горшок и залить молоком. Положить специи и потушить.

Ужин

ЗАПЕКАНКА ИЗ СВЕКЛЫ

1 свекла, 6 яиц, соль, перец, 50 г жира.

Свеклу натереть на мелкой терке и отжать сок. Добавить яйца, соль, перец, перемешать, уложить в сковороду, смазанную жиром. Сверху смазать яйцом и запечь в духовке.

КИСЕЛЬ

Завтрак в школу

Яблоко, бутерброд с маслом и сыром.

Что купить на завтра

Яблоко – 4 шт., сосиски – 100 г, сметана – 250 г.

22 февраля

Завтрак

ПЛОВ С ТЫКВОЙ И ФРУКТАМИ

1,5 стакана риса, 500 г тыквы, 4 яблока, 100 г изюма, 1/2 стакан сливочного масла.

Очищенные яблоки нарезать кубиками и смешать с изюмом. В кастрюле растопить часть масла, покрыть дно кубиками очищенной тыквы. Слоями уложить рис и фрукты. Все полить оставшимся маслом и залить подсоленной водой. Закрыть крышкой и варить на медленном огне до готовности.

Второй завтрак

КРЕНДЕЛЬКИ, МОЛОКО

Обед

НЕМЕЦКИЙ СУП

1 л мясного бульона, 150 г капусты, 100 г сосисок, 50 г хрена.

Разогреть бульон. Сварить нашинкованную капусту и сосиски (отдельно). В каждую тарелку положить нарезанные сосиски, капусту, тертый хрен и залить бульоном.

САЛАТ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

4 соленых огурца, 5 картофелин, 1 свекла, 4 яйца, 1 головка репчатого лука, 5 ст. л. майонеза.

Огурцы порезать кубиками и выложить на дно салатницы, полив майонезом. Отварной картофель порезать кубиками и выложить поверх огурцов, полить майонезом. Вареные яйца разрезать и удалить желток. Белки порезать и посыпать ими слой картофеля. Полить майонезом. Лук мелко порезать, обдать крутым кипятком и выложить на слой яичных белков. Свеклу натереть на крупной терке и выложить поверх лука. Полить майонезом. Яичные желтки растереть и украсить ими салат.

АНТРЕКОТ

600 г мякоти говядины, 70 г жира, 4 головки репчатого лука, 150 г сливочного масла, соль, перец.

Мясо нарезать на ломтики толщиной 2 см, отбить, посолить,

поперчить, придать им овальную форму и пожарить в жире. Нарезанный кольцами лук обжарить на масле. На тарелку выложить антрекот, сверху покрыть луком. Добавить кетчупом.

ЧАЙ

Ужин

ГАЛУШКИ С МАСЛОМ

2,5 стакана муки, 1/2 стакана воды, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, 100 г сливочного масла, соль.

Сделать тесто из муки, 2 ст. л. растопленного масла и яиц, взбитых с солью. Все перемешать и взбить. Тесто раскатать и разрезать на небольшие кусочки. Опустить их в кипящую воду и варить, пока не всплывут на поверхность. Выложить их на блюдо и полить растопленным маслом.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Завтрак в школу

Йогурт, апельсин, печенье.

Что купить на завтра

Батон – 1 шт., крабовые палочки (2 пачки).

23 февраля

Завтрак

КАНАПЕ С ЦЫПЛЕНКОМ

1 батон, 100 г сливочного масла, 20 г горчицы, 100 г языка, 50 г отварного мяса цыпленка, майонез.

Батон нарезать на ломтики и поджарить с двух сторон на масле. Каждый намазать маслом, растертым с горчицей. По краям на хлеб положить мелко нарезанный язык, а посередине – мясо цыпленка. Сверху полить майонезом.

ЧАЙ

Второй завтрак

БУЛОЧКА С ВЕТЧИНОЙ, КОФЕ

Обед

КОНСОМЕ С ЦЫПЛЕНКОМ И ГОРОШКОМ

1,5 л куриного бульона, 200 г консервированного горошка, 8 корзиночек из теста, 1/3 пучка зеленого лука, 200 г куриного мяса, 4 ст. л. майонеза.

В кипящий бульон положить зеленый горошек и мелко нарезанный лук. Сварить до готовности. Отдельно подать корзиночки, заполненные мелко нарезанным куриным мясом с майонезом. Корзиночки подать на отдельной тарелке.

САЛАТ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

2 упаковки крабовых палочек, 1 банка консервированной сладкой кукурузы, 5 яиц, 400 г капусты, 2/3 банки майонеза, соль.

Крабовые палочки порезать небольшими кусочками, вареные яйца мелко порубить. Капусту тонко нашинковать и перетереть с солью, чтобы капуста дала сок. Слить сок из консервированной кукурузы. Соединить капусту, кукурузу, яйца и крабовые палочки, заправить майонезом. Хорошенько перемешав, выложить в салатник и охладить.

ЛАНГЕТ

650 г мякоти говядины, 40 г жира, перец, соль.

Мясо нарезать на ломтики толщиной 1–1,5 см, посолить, поперчить, жарить в разогретом жире до готовности. Подать с жареным во фритюре картофелем и зеленым горошком. Посыпать зеленым луком. Можно подать со сметанным соусом.

ЧАЙ

Ужин

ПОНЧИКИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

600 г вареного картофеля, 3 ст. л. муки, 2 яйца, 2 ст. л. сметаны, 10 г дрожжей, перец, соль, растительное масло.

Картофель пропустить через мясорубку, добавить муку, яйца, сметану, разведенные дрожжи, соль и перец. Все перемешать. Вылепить небольшие шарики и поджарить с двух сторон на масле.

ТОМАТНЫЙ СОК

Завтрак в школу

Булочка с шоколадом.

Что купить на завтра

Сельдь – 1 шт., сливочное масло – 250 г.

24 февраля

Завтрак

ЯИЧНИЦА С СЕЛЬДЬЮ

1 сельдь, 5 яиц, 2 ст. л. растительного масла, соль, 1/2 пучка зеленого лука.

Сельдь очистить от кожи и костей, разрезать на кусочки, положить на разогретую сковороду с маслом. Разбить на сковороду яйца и подержать яичницу на огне несколько минут. Подавать к столу, посыпав зеленым луком.

КОФЕ

Второй завтрак

ЖЕЛЕ, ПЕЧЕНЬЕ

Обед

ЩИ С ГРИБАМИ И КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

100 г сушеных грибов, 200 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 5 картофелин, 2 ст. л. томатной пасты, перец, соль.

Грибы залить горячей водой и поставить отмокать. Квашеную капусту залить теплой водой, отжать. Все сложить в кастрюлю, залить кипятком, добавить томат, закрыть крышкой и тушить. Пассеровать мелко нарезанный лук в растительном масле, добавить отжатые, нарезанные грибы, положить в кастрюлю с капустой, влить воду и отварить. Картофель порезать кубиками и добавить к капусте с грибами. Варить до готовности. Добавить перец, соль, снять с огня.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

3 свеклы, 150 г чернослива, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара.

Свеклу испечь в духовке, очистить от кожуры, нашинковать соломкой и полить маслом. Чернослив залить 1 стаканом кипятка, добавить сахар и поставить на слабый огонь. Когда чернослив станет мягким, добавить его к нашинкованной свекле, перемешать и залить водой, в которой варился чернослив.

КАРТОФЕЛЬ «ЛИЛИЯ»

12 картофелин, соль, 200 г сливочного масла, жир.

Картофель очистить, промыть. На каждом картофеле сделать крестообразный разрез. На смазанный жиром противень уложить картофель (разрезом вверх), посолить и испечь. Картофель должен раскрыться на четыре «лепестка». В середину каждой картофелины положить кусочек сливочного масла.

КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ АБРИКОСОВ

Ужин

РЫБА В ГОРШОЧКАХ

400 г речной рыбы, 8 картофелин, 3 головки репчатого лука, 2 моркови, лавровый лист, соль.

Разделанную рыбу сложить на дно горшочков, сверху положить нарезанный картофель, залить водой и поставить в духовку. Когда вода закипит, положить нарезанные лук и морковь, соль, лавровый лист и варить до готовности.

Что купить на завтра

Творог – 500 г, шампиньоны – 300 г.

25 февраля

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА

500 г творога, 3 ст. л. сметаны, 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. манной крупы, 100 г изюма, 1/4 пакетика ванилина, 200 г сливочного масла.

Творог пропустить через мясорубку, добавить растопленное масло, яйцо, сахар, манку, ванилин и немного соли. Все перемешать, добавив изюм. Выложить на сковороду, смазанную маслом, смазать сметаной и запечь.

КОФЕ

Второй завтрак

ФРУКТЫ

Обед

СУП С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ

1 л мясного бульона, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 стакан муки, 1 яйцо, 1/2 стакана воды, соль, специи.

Сделать лапшу: из муки, яйца, соли и воды сделать тесто, раскатать, посыпать мукой и нарезать тонкими полосками, которые надо сложить поперек и нашинковать. В бульон положить нарезанный и слегка обжаренный лук, довести до кипения и запустить лапшу. Добавить специи, соль и варить до готовности.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

300 г шампиньонов, 3 вареных яйца, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. растительного масла, соль, сахар, перец.

Грибы очистить, промыть, отварить, откинуть на сито, нарезать ломтиками, смешать с яйцами, посолить, поперчить, заправить уксусом, растительным маслом и сахаром.

ОКОРОЧКА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

4 окорочка, 2 стакана риса, 150 г изюма без косточек, лавровый лист, 80 г сливочного масла, соль, черный перец,

семена кориандра, гвоздика.

Вскипятить воду с пряностями, окорочка разделить на кусочки и отварить в ней до готовности. Затем вынуть из бульона и обжарить. Промыть и обжарить на масле рис. В кастрюлю с рисом налить 2 чашки бульона из-под окорочков и бросить промытый изюм. Варить до готовности. Мясо смешать с рисом.

ЧАЙ

Ужин

СВЕКОЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ

4 свеклы, 60 г сливочного масла, 2 ст. л. манной крупы, 1 яйцо, 1/2 стакана сметаны, соль, панировочные сухари.

Вареную свеклу очистить, пропустить через мясорубку, положить в сотейник и всыпать манную крупу, добавив масла. Проварить 15 минут. Затем охладить, смешать с яйцами и солью, сделать котлеты, обвалять в панировочных сухарях и обжарить до корочки. Подать со сметаной.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Запасы на неделю

Мука – 1 кг, яйца – 20 шт., маргарин – 250 г.

26 февраля

Завтрак

«КОРЗИНОЧКИ» ИЗ ЯИЦ С МАЙОНЕЗОМ

8 яиц, 3 ст. л. майонеза, соль.

Яйца отварить, разрезать пополам (вдоль), вынуть желток и размять его с солью и майонезом. Массу выложить в «корзиночки» из белка и подать к столу.

КОФЕ

Второй завтрак

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, КОФЕ

Обед

СОЛЯНКА «МЯСНОЕ АССОРТИ»

150 г телятины, 100 г куриного филе, 50 г сервелата, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 4 картофелины, 40 г сала, лавровый лист, соль, перец.

Пассеровать мелко нарезанный лук и морковь в кусочках сала. Добавить воды и довести до кипения, посолить, поперчить бульон по вкусу. Нарезать картофель кубиками и выложить в бульон. Удалить из бульона сало и добавить нарезанные кусочками средней величины мясо, филе птицы, сервелат. В бульон запустить лавровый лист и выдержать на медленном огне до готовности.

ПАШТЕТ ИЗ ФАСОЛИ

250 г фасоли белой, 3 яйца, 2 головки репчатого лука, 50 г сливочного масла.

Фасоль замочить, очистить, отварить, пропустить через мясорубку, добавить рубленые вареные яйца, мелко нарезанный и обжаренный лук, растопленное сливочное масло. Уложить в салатник.

КУРИНАЯ ПЕЧЕНКА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ

400 г печенки, 150 г сливочного масла, 100 г сметаны, 1 стакан л. муки.

Печенку ошпарить, промыть, посолить и обжарить. Из

сметаны, масла и обжаренной муки сделать соус и заправить им печень. Тушить до готовности. Подать с макаронами.

ЧАЙ

Ужин

КУРИНОЕ РАГУ

2 куриных окорочка, 1 ст. л. томатной пасты, 100 г сливочного масла, 3 маринованных болгарских перца, 2 головки репчатого лука, 3 моркови, 1 головка чеснока, соль.

Мясо курицы отделить от костей, нарезать кусочками, смазать смесью измельченного чеснока с солью и оставить на 45 минут. Овощи нарезать, обжарить на сливочном масле, залить томатной пастой, добавить чеснок и 5 минут потушить. Курицу положить в горшочек, залить томатом с овощами и поставить в духовку.

Завтрак в школу

Фрукты, печенье.

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, сметана – 250 г, каперсы – 1 баночка.

27 февраля

Завтрак

ЛАПШЕВНИК С ЯЙЦОМ

250 г лапши, 1 яйцо, 1 стакан молока, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. измельченных сухарей, 1/2 ч. л. соли, 50 г сливочного масла.

Сварить лапшу и слить воду. В отдельную кастрюлю влить молоко, положить яйца, сахар, соль. Размешать и влить на лапшу, уложенную в смазанную маслом форму. Посыпать сухарями и запечь в духовке.

Второй завтрак

МЮСЛИ С КУСОЧКАМИ ФРУКТОВ

Обед

ПРЯНЫЙ СУП

400 г мяса птицы, 1,5 л воды, 3 головки репчатого лука, 1 морковь, мускатный орех, тмин, перец черный молотый, соль, 3 маринованных помидора, 60 г сливочного масла.

Сварить и процедить бульон. Мелко порезанную морковь и лук обжарить на сливочном масле. Добавить тмин, измельченный мускатный орех, черный перец, влить половину стакана бульона и потушить 10 минут. Добавить в суп, посолить. Прибавить протертые через сито помидоры.

САЛАТ ЛУКОВЫЙ С УКСУСОМ

4 головки репчатого лука, уксус, сахар.

Лук очистить и нарезать кольцами, залить 1 стаканом столового уксуса и добавить сахар по вкусу.

БЕФСТРОГАНОВ С КАПЕРСАМИ

200 г говяжьей вырезки, 2 ст. л. сметаны, 70 г сливочного масла, 50 г консервированных каперсов вместе с маринадом, 1 кубик говяжьего бульона, 2 маринованных помидора, 1/4 лимона, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. муки, черный молотый перец, соль.

Мясо помыть и нарезать кусочками по 2–3 см, затем обжарить его на сливочном масле. Отдельно поджарить нашинкованный

лук, добавить к мясу, туда же положить черный молотый перец и соль. Залить мясо бульоном из кубика, довести до кипения, добавить порезанные дольками маринованные помидоры. За 10 минут до готовности добавить сметану и каперсы с маринадом, всыпать муку, хорошенько размешать и варить до загустения.

ЧАЙ

Ужин

ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ

2 стакана гороха, 2 головки репчатого лука, 4 ст. л. растительного масла.

Горох перебрать, промыть и сварить на слабом огне. Воду слить, положить соль, горох размешать и пропустить через мясорубку. Добавить поджаренный на масле лук. Перемешать.

КОМПОТ

Завтрак в школу

Кукурузные палочки, йогурт, мандарин.

Что купить на завтра

Яйцо – 10 шт., молоко – 1 л, томатная паста – 100 г.

28 февраля

Завтрак

ОМЛЕТ С ЯБЛОКАМИ

3 яйца, 2 яблока, 50 г сливочного масла.

Яблоки очистить, тонко нарезать и обжарить на масле. Яйца взбить, вылить на яблоки, перемешать и жарить.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

СУХАРИКИ, МОЛОКО

Обед

СУП С ГОРОШКОМ

400 г телятины, 50 г зеленого горошка, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, соль.

Нарезать телятину узкими полосками поперек волокон, сложить в горшочек, залить холодной водой, посолить и поставить в духовку. Лук натереть на мелкой терке, морковь нарезать звездочками и после закипания бульона положить в горшочек. За 10 минут до готовности мяса добавить в горшочек зеленый горошек. Подавать со сметаной.

ВИНЕГРЕТ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ МЯСОМ

1 банка тушенки, 6 вареных картофелины, 3 соленых огурца, 1 вареная свекла, 1/3 пучка зеленого лука, 1/2 стакана майонеза, 1 ч. л. горчицы, 1 ст. л. уксуса.

Тонкими ломтиками нарезать огурцы и картофель. Нарезать мясо. Все перемешать, смешать с майонезом, уксусом и горчицей. Уложить в салатник и украсить зеленым луком.

СВИНИНА С ФАСОЛЬЮ

400 г свинины со шпиком, 2 стакана цветной фасоли, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. томатной пасты, черный перец, 1/2 пучка зеленого лука, соль.

Фасоль замочить на 1–2 часа. Часть шпика нарезать небольшими кусочками и обжарить на нем лук и томат. Свинину нарезать ломтиками, перемешать с фасолью, залить водой,

довести до кипения и переложить в горшочек. Тушить в духовке 1,5–2 часа, за 15 минут до готовности ввести лук с томатом, посолить и поперчить. Подавать к столу с зеленым луком.

Ужин

ШНИЦЕЛЬ

500 г говядины, 1/2 стакана панировочных сухарей, 80 г сливочного масла, 1 яйцо, соль, перец.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, воду, перемешать и сделать 6 шницелей овальной формы. Смочить в яйце, обвалять в сухарях и пожарить. Подать с картофельным пюре и другими овощами.

КОМПОТ

Завтрак в школу

Булочка с изюмом, ряженка.

Что купить на завтра

Яблоко – 5 шт., томатное пюре – 100 г, сыр – 100 г.

MAPT

1 марта

Завтрак

РИС С ЧЕРНОСЛИВОМ

1 стакан риса, 1 стакан чернослива, 100 г сливочного масла, 60 г сахара, лимонная кислота, соль.

Рис подсушить. Чернослив залить горячей водой и варить до полуготовности. Отвар слить, добавить в кастрюлю воды. Из чернослива удалить косточки. Положить в кастрюлю чернослив, подсушенный рис, сахар, лимонную кислоту и варить на слабом огне.

КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД

Второй завтрак

Ломтики хлеба намазать маслом, покрыть их ломтиками сыра. На сыр положить дольки помидора, вареного яйца, яблока.

Обед

СУП-ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ

2 стакана фасоли, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 5 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки.

Замочить с вечера фасоль и варить в той же воде. Добавить масло (1 ст. л.), лук, морковь, петрушку, нарезав их крупно. Готовые овощи протереть через сито. Поджарить муку с маслом, смешать с пюре и выложить в отвар, варить 10 минут. Готовый суп посыпать рубленой зеленью. Подавать с гренками.

САЛАТ С ЯБЛОКАМИ И МОРКОВЬЮ

3 моркови, 2 яблока, 100 г зеленого лука, 100 г сметаны, соль.

Натереть на крупной терке морковь и очищенные яблоки, мелко нарезать лук. Все перемешать, посолить, залить сметаной.

ГУЛЯШ

600 г говядины, 30 г жира, 1 головка репчатого лука, 60 г томатного пюре, 60 г сметаны, 25 г муки, 1 зубчик чеснока.

Мясо нарезать кубиками и обжарить, положить в кастрюлю, добавить немного воды и спассерованный томат, тушить около

часа. На бульоне, оставшемся после тушения, приготовить соус: добавить спассерованный лук, соль, перец, мучную пассеровку. Этим соусом залить мясо и тушить еще около 1/2 часа. В конце тушения добавить сметану и рубленый чеснок. На гарнир подать картофельное пюре.

ЧАЙ

Ужин

ФАСОЛЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ

2 стакана фасоли, 4 ст. л. растительного масла, 200 г твердого сыра, измельченные сухари.

Фасоль отварить, процедить и протереть. Посолить, добавить растительное масло, перемешать. Противень смазать, посыпать сухарями и половиной тертого сыра. Выложить на противень пюре, посыпать сверху оставшимся сыром и подрумянить в духовке.

ТОМАТНЫЙ СОК

Завтрак в школу

Кисель, печенье, яблоко.

Что купить на завтра

Грибы сушеные – 100 г, мясо баранины – 800 г, сметана.

2 марта

Завтрак

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ

500 г картофеля, 2 яйца, 1/2 стакана муки, 1/2 стакана молока, 30 г сливочного масла.

Очищенный сырой картофель натереть на терке, добавить соль, яйца, муку, молоко и тщательно перемешать. Полученную массу выложить столовой ложкой на сковороду с разогретым маслом и обжаривать. Подавать горячими.

КОФЕ

Второй завтрак

МОЛОКО, ГРЕНКИ

Обед

СЕЛЯНКА МЯСНАЯ

200 г баранины, 1 головка репчатого лука, 1 соленый огурец, 2 ст. л. томатной пасты, 50 г жира, сметана.

Мясо сварить, лук нарезать, спассеровать, добавить томат. Огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками и припустить в небольшом количестве бульона. В кастрюлю сложить нарезанное ломтиками мясо, огурцы, пассеровку, довести до кипения. Подавать со сметаной.

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ

600 г картофеля, 400 г свеклы, 250 г моркови, 100 г соленых огурцов, 300 г квашеной капусты, 2 головки репчатого лука, 1 стакан растительного масла.

Сварить картофель, свеклу и морковь, нарезать кубиками. Огурцы очистить, нарезать. Капусту отжать. Лук нашинковать. Все соединить и заправить маслом.

РАГУ ИЗ БАРАНИНЫ

600 г бараньей грудинки, 50 г жира, 400 г картофеля, 1 морковь, 1 репа, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 100 г томатной пасты, 4 ст. л. муки.

Мясо нарезать, обжарить, залить водой, добавить томат и

тушить 40 минут. Бульон слить, развести им спассерованную муку и залить мясо. Овощи, кроме картофеля, нарезать, обжарить, добавить к мясу и тушить 15 минут. Положить обжаренный картофель и тушить до готовности.

КОМПОТ

Ужин

КАША ПО-ЯРОСЛАВСКИ

400 г гречки, 100 г грибов, 1 головка репчатого лука, 4 стакан л. растительного масла, 200 г сметаны, 50 г сыра.

Грибы замочить, сварить, мелко нарезать и обжарить. На грибном отваре сварить кашу, добавить масло, спассерованный лук и перемешать. Кашу выложить в форму, сделать углубление, выложить грибы, залить сметаной, посыпать сыром и запечь.

МОЛОКО

Завтрак в школу

Молоко, пряники, банан.

Что купить на завтра

Творог – 400 г, печень – 500 г, зеленый лук – 1 пучок.

3 марта

Завтрак

ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, 5 яиц.

Лук мелко нарезать и поджарить до мягкости, добавить рубленую зелень петрушки. Ввести взбитые яйца и поджарить. Готовый омлет свернуть пополам и сразу же подавать к столу.

КОФЕ

Второй завтрак

2 яблока, 100 г сыра, 1/2 стакана сметаны.

Яблоки и сыр натереть, добавить сметану и специи. Ломтики белого хлеба намазать маслом, а сверху – приготовленной массой.

Обед

ЩИ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

300 г говядины, 500 г квашеной капусты, 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла.

Мясо сварить. Капусту отжать, положить в кастрюлю с маслом и тушить, помешивая, полчаса. Капусту заложить в мясной бульон, добавить спассерованные овощи, мучную пассеровку и проварить все 15 минут. Заправить сметаной.

САЛАТ «СВЕЖЕСТЬ»

3 картофелины, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 2 соленых огурца, 2 яблока, 1/2 стакана консервированного зеленого горошка.

Картофель и морковь отварить, очистить и нарезать ломтиками. Нашинковать лук, нарезать соленые огурцы и очищенные яблоки. Добавить горошек и все смешать. Заправить сметаной или майонезом.

МАКАРОНЫ С ЖАРЕНОЙ ПЕЧЕНЬЮ

500 г макарон, 300 г печени, 2 головки репчатого лука, 3 стакан л. жира.

Печень зачистить от пленок, промыть, нарезать мелкими кубиками, поперчить, обжарить с мелко рубленным луком, смешать с отварными макаронами и прогреть под плотно закрытой крышкой на сковороде. При подаче посыпать рубленой зеленью и залить сметаной.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С ТВОРОГОМ

400 г творога, 4 ст. л. муки, 3 яйца, сахар, соль.

Творог растереть, добавить соль, сахар, яйца, муку и тщательно перемешать. Эту массу раскатать в тонкий жгут (толщиной около 1 см), нарезать на кружки или ромбики, опустить их в соленую кипящую воду и варить. Когда вареники всплывут, вынуть их шумовкой. Подать с сахаром, сметаной.

КАКАО С МОЛОКОМ

Что купить на завтра

Орехи – 1 стакан, курица – 500 г, брынза – 200 г, помидоры – 1 кг.

4 марта

Завтрак

СЫРНИКИ СЛАДКИЕ

400 г творога, 4 ст. л. муки, 1 яйцо, сливочное масло.

В протертый творог добавить яйцо, сахар, соль, ванилин и муку. Перемешать, сформовать жгут (5–6 см), разрезать его на куски толщиной 2 см, запанировать мукой, придать им форму кружков и жарить с двух сторон. Подавать со сметаной.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

Ломтики хлеба обжарить с двух сторон, на них положить ломтики обжаренной ветчины, вареное яйцо и полить майонезом.

Обед

РАССОЛЬНИК

300 г картофеля, 4 ст. л. пшенки, 2 головки репчатого лука, 2 соленых огурца, 1 корень петрушки, 1,5 л бульона.

В кипящий бульон положить крупу, нарезанный картофель, довести до кипения, ввести пассеровку и варить 10 минут. Огурцы очистить, порезать кубиками и немного припустить, добавить в суп и варить до готовности. Заправить сметаной.

САЛАТ «ЗАРЕВО»

Свежие помидоры порезать и заправить растительным маслом.

РАГУ ИЗ ПТИЦЫ

500 г курицы, 250 г картофеля, 100 г моркови, 4 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки.

Тушку нарубить, обжарить до образования румяной корочки. В сотейник положить рубленый лук и томатную пасту, пассеровать, добавить мясо, подлить немного воды и тушить 15 минут. Муку смешать с маслом, пассеровать до кремового цвета, развести бульоном и влить в сотейник с тушеной птицей, добавить обжаренный картофель, морковь, петрушку и тушить до готовности.

ФРУКТОВЫЙ ЧАЙ

Ужин

ПИРОГ «ЖЕНСКИЙ КАПРИЗ»

250 г сливочного масла, 500 г муки, 5 яиц, 300 г сахара, 20 г дрожжей, 1/2 стакана сметаны, ваниль, 1/2 стакана измельченных орехов, повидло или варенье.

Растереть масло с мукой, добавить желтки, сахар (2 ст. л.), щепотку соли и дрожжи, растворенные в сметане. Хорошо замесить тесто, раскатать его толщиной в палец, положить на противень и дать тесту немного подняться. Выпекать до светло-желтого цвета. Затем смазать готовый пласт повидлом, а сверху – белками, взбитыми с ванилью и сахаром. Посыпать пирог орехами и выпекать в духовке, пока пена не загустеет.

ЧАЙ

Завтрак в школу

Йогурт, булочка, апельсин.

Запасы на неделю

Яйца – 10 шт., мясо – 1,5–2 кг, зелень – 1–2 пучка, сыр – 500 г, молоко – 1 л.

5 марта

Завтрак

ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ

6 яиц, 500 мл молока, соль, перец, сливочное масло, зелень.

Яйца хорошо взбить с молоком, посолить, поперчить. Омлетную массу вылить на смазанную маслом сковороду и запечь в духовом шкафу. Разрезать на порции и подать, полив маслом и посыпав рубленой зеленью.

КОФЕ СО СЛИВКАМИ

Второй завтрак

Хлеб нарезать, смазать с одной стороны маслом, посыпать тертым сыром, покрыть другим ломтиком, приготовленным так же. Ломтики плотно прижать, обжарить с двух сторон.

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ

500 г картофеля, 60 г крупы, 60 г моркови, 1 корень петрушки, 2 головки репчатого лука, 1,5 л бульона.

Рис или пшеничную крупу промыть и положить в кипящий бульон сырыми. Дать закипеть, добавить нарезанный кубиками картофель, через 10 минут – спассерованные лук, коренья и варить до готовности. Заправить солью, специями. В тарелку положить вареное нарезанное мясо, майонез или сметану.

ЛАГМАН

500 г тонкой лапши или спагетти, 300 г говядины, 2 головки репчатого лука, 3 моркови, 1 сладкий перец, 70 г редьки, 2 ст. л. томатной пасты, 1 зубчик чеснока.

Приготовить подливку: нарезать мясо мелкими кусочками, обжарить до образования румяной корочки, посолить, добавить нарезанные соломкой морковь, лук, сладкий перец, редьку и продолжать жарить 10–15 минут. Затем добавить мелко рубленный чеснок, томатную пасту, заправить черным и красным перцем, залить бульоном и тушить 30–40 минут. Отварную лапшу уложить в глубокие тарелки, приправить подливой, посыпать

рубленой зеленью.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Ужин

РИС С ОВОЩАМИ

1 стакан риса, 3 моркови, 2 головки репчатого лука, 2 помидора, 1/2 банка кукурузы, 4 ст. л. растительного масла, соль, перец, зелень.

Отварить рис до полуготовности, смешать с нарезанной кубиками морковью, нарезанными луком и помидорами, посолить и тушить в небольшом количестве воды. Когда рис и овощи станут мягкими, добавить масло и кукурузу и тушить еще 5 минут. При подаче посыпать рубленой зеленью и полить майонезом.

ТОМАТНЫЙ СОК

Завтрак в школу

Чай, гренки с сыром.

Что купить на завтра

Рыба – 600 г, молоко – 1 л, зелень – 1 пучок, фасоль – 1 кг.

6 марта

Завтрак

ГЛАЗУНЬЯ С ХЛЕБОМ

1/2 буханки белого хлеба, 5 яиц, масло для жарки.

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, обжарить на масле с двух сторон, выпустить сверху яйца, посолить, поперчить, жарить до готовности.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК

Второй завтрак

Ломтики хлеба намазать густой сметаной, смешанной с медом в равных пропорциях. Сверху положить ягоды из любого варенья.

Обед

СУП ИЗ ФАСОЛИ

1/2 стакана фасоли, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, зелень петрушки или укропа, 2 яйца, кислое молоко.

Фасоль замочить с вечера, сварить в той же воде. Мелко нарезать лук, порубить чеснок и поджарить на масле. Добавить муку, красный перец и развести водой. Когда фасоль станет мягкой, переложить в кастрюлю лук и чеснок, варить 10 минут. Суп заправить рубленой зеленью, яйцами и кислым молоком.

САЛАТ «НАВАЖДЕНИЕ»

2 свеклы, 3 яблока, 2 зубчика чеснока, 50 г сыра, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. сметаны.

Натереть сырую свеклу и очищенные яблоки. Добавить рубленый чеснок и тертый сыр. Залить майонезом, смешанным со сметаной.

РЫБА, ТУШЕННАЯ С ЛУКОМ

600 г филе рыбы, 100 г муки, 150 г растительного масла, 200 г репчатого лука, 400 мл молока, лавровый листакан

Филе нарезать, обвалять в муке, обжарить. Отдельно обжарить нарезанный полукольцами лук. В гусятницу выложить

слоями обжаренную рыбу и обжаренный лук. Залить молоком, добавить лавровый лист, довести до кипения. Отдельно отварить картофель.

ЧАЙ СО СЛИВКАМИ

Ужин

ПЛОВ ГРУЗИНСКИЙ ОТКИДНОЙ

500 г риса, 200 г картофеля, 200 г топленого масла 2,5 л воды, соль.

Рис промыть, отварить до полуготовности, откинуть и промыть кипятком. В кастрюлю положить половину масла и растопить, положить в масло кружки сырого картофеля в один ряд и тушить 5 минут. Затем на картофель выложить горкой рис, оставшееся масло, плотно закрыть кастрюлю крышкой и при слабом огне упаривать около 1 часа. Плов выложить на блюдо так, чтобы картофель был сверху. Отдельно подать любое варенье.

ФРУКТОВЫЙ КЕФИР

Завтрак в школу

Молоко с медом, пряники.

Что купить на завтра

Сметана – 250 г, творог – 500 г, шпик или грудинка – 200 г.

7 марта

Завтрак

ЯИЧНИЦА В СМЕТАНЕ

100 г сметаны, 5 яиц, соль, перец.

На сковороду налить сметану, а когда она выкипит примерно на половину, выпустить яйца, сделать яичницу, подать к столу.

КОФЕ С ЛИМОНОМ

Второй завтрак

Творог перетереть, выложить в блюдце или салатницу, сделать углубление ложкой и налить сметану. Сахар подать отдельно.

Обед

СУП-ХАРЧО

300 г бараньей грудинки, 150 г риса, 2 головки репчатого лука, 5 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. томатной пасты, 2 зубчика чеснока, 2 л воды, перец, соль, зелень.

Грудинку нарезать на куски, сварить. Лук порубить и пассеровать с томатом. В кипящий бульон выложить промытый рис, пассеровку и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки заправить суп чесноком, перцем, солью и зеленью.

САЛАТ «НОВОГОДНИЙ БЛЮЗ»

200 г колбасы, 200 г картофеля, 150 г соленых огурцов, 3 яйца, 2 головки репчатого лука, майонез.

Порезать колбасу, лук, вареные картофель и яйца. Огурцы очистить, нарезать. Все перемешать, заправить майонезом.

КАПУСТА ТУШЕНАЯ

150 г шпика, 500 г капусты, 200 г моркови, 1 головка репчатого лука, 100 г томатной пасты, 1 ст. л. муки.

Шпик обжарить отдельно. Нашинковать морковь и лук, прогреть их на жиру. Добавить нашинкованную капусту, воду, томат, лавровый лист, перец, шпик и тушить до готовности. Затем приправить солью, сахаром, добавить муку, поджаренную на масле и разведенную водой. Довести до кипения и тушить.

ЧАЙ С МЕДОМ

Ужин

СУП ИЗ СУХОФРУКТОВ

300 г сухофруктов, 200 г сахара, 40 г крахмала, 1,5 л воды, 100 г сметаны.

Сухофрукты перебрать, промыть. Крупные яблоки и груши порезать на 4 части, залить водой и варить 15 минут. Добавить промытый чернослив, курагу, изюм, сахар и варить до размягчения плодов. Затем ввести разведенный водой крахмал и довести до кипения. Суп подать со сметаной. На гарнир – рассыпчатый рис.

ФРУКТОВОЕ МОЛОКО

Завтрак в школу

Чай с лимоном, ватрушка.

Что купить на завтра

Сметана – 300 г, брынза – 200 г, курица – 500 г, белое вино, грецкие орехи – 250 г, бисквитные коржи, творог – 500 г, сливки – 200 г.

8 марта

Завтрак

КАРТОФЕЛЬ СО СМЕТАНОЙ

400 г картофеля, 100 г сметаны, 2 ст. л. муки.

Картофель очистить, нарезать и слегка обжарить. Залить сметаной, смешанной с мукой, и тушить в закрытой посуде.

КАКАО С МОЛОКОМ

Второй завтрак

Любые рыбные консервы измельчить вилкой, добавить вареное рубленное яйцо, майонез, перемешать. Намазать смесью гренки.

Обед

ЯХНЯ ИЗ КУРИЦЫ

500 г курицы, 3 помидора, 2 головки репчатого лука, 50 г сливочного масла, 15 г муки, 15 г томата, 100 мл белого вина, чеснок.

Курицу нарубить, обжарить, положить в кастрюлю. Спассеровать лук, томат, порезанные помидоры. Спассерованную отдельно муку с приправами, вином, залить водой и кипятить. Этим соусом залить курицу, довести до кипения, добавить пассеровку, чеснок, зелень и тушить 10 минут. Отдельно сварить рис.

САЛАТ «ВОСТОЧНЫЙ»

1 стакан толченых грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 3 булочки, 100 г растительного масла, 1/2 лимона.

Чеснок растереть с солью. Отжать замоченный в воде мякиш булочек, растереть с чесноком, добавляя небольшими порциями масло, сок и орехи до получения однородной массы.

ВИШНЕВЫЙ ТОРТ

400 г вишни из компота, 2 бисквитных коржа, 130 мл черного кофе, 4 г желатина, 500 г творога, 200 г сливок, 4 ст. л. сахара, 3 ст. л. какао, 8 г корицы.

Вырезать из бумаги 4 полоски шириной 10 см. Выложить

форму так, чтобы они выходили за края, положить корж, сбрызнуть его 50 мл кофе и разложить вишню без косточек. Желатин замочить в воде, отжать, растворить в горячем кофе (30 г) и соединить с творогом. Сливки с сахаром взбить в пену, осторожно соединить с творогом. Выложить половину массы на нижний корж и накрыть вторым коржом, сбрызнутым кофе. Намазать кремом и поставить на 4 часа в холод. Какао смешать с корицей, посыпать торт, вынуть его из формы за концы бумаги.

КАРКАДЕ

Ужин

ЗАПЕКАНКА С БРЫНЗОЙ

250 г картофеля, 4 моркови, 1 головка репчатого лука, 3 яйца, 200 г сметаны, 200 г брынзы.

Картофель нарезать кружочками, морковь – брусочками, лук – крупно. Смешать яйца и сметану. Выложить овощи в смазанную форму, полить смесью, посыпать тертой брынзой и запечь в духовке до готовности.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Завтрак в школу

Печенье, йогурт, яблоко.

Что купить на завтра

Куриное филе – 500 г, зеленый горошек – 1 банка, молоко.

9 марта

Завтрак

БЛИНЧИКИ СЛАДКИЕ

200 г муки, 250 мл молока, 6 яиц, 50 г сливочного масла, 200 г сахара, 1/2 ч. л. соды, цедра одного апельсина.

Желтки яиц растереть с маслом и солью. Натертую цедру смешать с сахаром и развести 1/2 частью необходимого молока. Всыпать муку и соду, взбить до получения однородной массы, влить оставшееся молоко. Отдельно взбить белки. Ввести в тесто и осторожно перемешать. Выпекать на раскаленной сковороде. Подать с вареньем.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Второй завтрак

1 головку чеснока измельчить, добавить 1/2 стакана грецких орехов, перемолоть. Ввести 2 ст. л. растительного масла, сок лимона. Намазать смесью ломтики черного хлеба.

Обед

СУП ПО-ПРОВАНСАЛЬСКИ

400 г картофеля, 400 г помидоров, 2 головки репчатого лука, чеснок, петрушка, 80 г сливочного масла, 1,5 л бульона.

Нарезанный лук спассеровать на масле, добавить петрушку, помидоры, тушить под закрытой крышкой, залив водой, до готовности. Картофель отварить, протереть с овощами, развести бульоном, довести до кипения, заправить маслом. Подавать с гренками из пшеничного хлеба, натертого чесноком.

САЛАТ «ЗЕЛЕНЬ»

100 г зеленого салата, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. толченых орехов, 2 ст. л. кислого молока.

Салат нарезать полосками, сбрызнуть подсоленной водой. Заправить маслом, орехами, кислым молоком.

КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ

500 г куриного филе, 100 г белого хлеба, 200 мл молока, сливочное масло, 100 г панировочных сухарей.

Филе пропустить через мясорубку, добавить размоченный в молоке хлеб, соль, перец и все тщательно перемешать. Из массы сформовать котлеты, запанировать и обжарить. На гарнир – зеленый горошек со сливочным маслом.

ТОМАТНЫЙ СОК

Ужин

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С СОУСОМ ИЗ БРЫНЗЫ

2 кочана цветной капусты, 1 ст. л. муки, 1 стакан молока, 1/2 стакана тертой брынзы, 10 г сливочного масла.

Капусту разобрать, отварить, откинуть на дуршлаг. Отвар довести до кипения, влить муку, разведенную в молоке, варить 10 минут. Добавить брынзу, дать закипеть, снять с огня, заправить сливочным маслом, залить соусом капусту. Подавать горячей.

ВИНОГРАДНЫЙ СОК

Завтрак в школу

Какао-напиток, печенье, банан.

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, хлеб – 1 буханка.

10 марта

Завтрак

МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ

500 г макарон, 2 яйца, 100 мл молока.

Макароны отварить, откинуть на дуршлаг. Яйца взбить с молоком. На смазанную маслом сковороду выложить макароны, залить смесью, запекать, пока смесь не загустеет.

КОФЕ СО СЛИВКАМИ

Второй завтрак

2 шт. очищенных яблок и 100 г сыра натереть на терке, добавить 1/2 стакана сметаны и специи. Ломтики хлеба намазать сливочным маслом, а сверху – приготовленной массой.

Обед

СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

1 стакан фасоли, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 5 картофелин, 100 г брынзы, 1,5 л овощного бульона, 2 ст. л. растительного масла.

Фасоль замочить на 4–5 часов, сварить. Нарезать и спассеровать морковь, петрушку и лук. Картофель очистить, нарезать кубиками, сварить до полуготовности. В кипящий бульон выложить фасоль, картофель, овощи и измельченную брынзу, варить 10 минут.

САЛАТ «МОСЬЕ РОКФОР»

2 свеклы, 2 яблока, 2 зубчика чеснока, 50 г тертого сыра, майонез, сметана, зелень.

Натереть на терке сырую свеклу и яблоки, добавить рубленый чеснок и сыр, залить майонезом, смешанным со сметаной, посыпать рубленой петрушкой.

РЫБА В КЛЯРЕ

500 г рыбы. Для теста: 5 яиц, 200 мл молока, 200 г муки, соль, перец.

Тесто: муку развести молоком, посолить и размешать. Белки взбить в пышную пену и осторожно перемешать с тестом.

Сома, судака и другую нежную рыбу разделать на филе, разрезать на тонкие полоски и пожарить. Для этого в глубокой кастрюле разогреть масло, обвалянные в тесте кусочки рыбы опустить в масло и жарить до образования румяной корочки, достать, дать стечь маслу и дополнительно прогреть 10 минут в духовке. Подать с рубленой зеленью, сметаной.

ФРУКТОВЫЙ НЕКТАР

Ужин

СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ

60 г риса, 1 л молока, 500 мл воды, 30 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара, соль.

Рис заложить в кипящую воду, варить до полуготовности. Влить горячее молоко, положить сахар, соль и варить до готовности. Заправить маслом и сразу же подать к столу.

ВИТАМИННЫЙ ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ

Что купить на завтра

Шампиньоны – 300 г, гранат – 1 шт., изюм – 100 г, творог – 200 г, орехи – 1 стакан, мед – 200 г, молоко – 1 л.

11 марта

Завтрак

ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ

250 г риса, 600 мл воды, 100 г изюма, 150 г творога, 2 яйца, 4 ст. л. сахара, масло, сухари, ванилин.

Сварить рассыпчатую рисовую кашу, охладить, добавить протертый творог, растертые с сахаром яйца, ванилин, растворенный в воде, ошпаренный изюм. Все перемешать, выложить в смазанную маслом сковороду и запечь.

КАРКАДЕ

Второй завтрак

Ломтики пшеничного хлеба смазать маслом, положить кусочек ветчины или вареной колбасы, покрыть тертым сыром, запечь.

Обед

СУП-ПЮРЕ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

500 г шампиньонов, 50 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. муки, 1 л бульона, 200 г сливок, 3 яйца.

Грибы очистить, промыть, слегка обжарить с луком, добавить немного бульона и припустить 30 минут. Затем протереть, соединить с разведенной мучной пассеровкой, варить 15 минут, добавить сливки. При подаче положить крупно нарубленные вареные яйца, зелень.

САЛАТ «ПОДАРОЧНЫЙ»

5 сладких яблок, 1 ст. л. меда, 1/2 стакана толченых грецких орехов, 3 ст. л. майонеза, 1/2 стакана сливок.

Яблоки нарезать кубиками, добавить мед и орехи. Смешать майонез и сливки, заправить этой смесью салат.

ПЛОВ

500 г риса, 300 г баранины, 250 г моркови, 200 г репчатого лука, 200 г масла или жира, специи, гранат.

В казан с разогретым маслом положить нашинкованный лук, добавить нарезанное кубиками мясо и обжарить до румяной

корочки. Добавить нарезанную соломкой морковь и обжарить, помешивая. Добавить специи. Сверху насыпать рис, осторожно по стенке налить горячую воду, чтобы покрыла рис выше на 2–3 см. Когда рис впитает воду, огонь уменьшить и тушить плов 30 минут. Перед подачей перемешать, посыпать зернами граната.

ФРУКТОВЫЙ ЧАЙ

Ужин

МЕДОВЫЙ КЕКС

150 г сливочного масла, 100 г сахара, 3 яйца, 100 г меда, 500 г муки, 3/4 стакана молока, 1 ч. л. соды.

Взбить масло с сахаром, вводя одно за другим яйца. Добавить мед, муку с содой и молоко, хорошо вымесить, вылить в форму и выпекать в течение 1 часа.

ШОКОЛАДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Завтрак в школу

Яблочный сок, плюшка, гранат.

Запасы на неделю

Курица – 1 шт., молоко – 1 л, рыба – 1 кг, овощи, зелень, яйца – 20 шт., сметана.

12 марта

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ С КУРАГОЙ

1/2 стакан пшена, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. меда, 100 г кураги.

Залить курагу кипятком и оставить на 1 час. Пшено промыть, отварить до готовности, добавить сливочное масло и мед. Курагу откинуть, мелко нарезать и смешать с кашей.

МОЛОКО С МЕДОМ

Второй завтрак

Сырую морковь потереть, чеснок измельчить, смешать, заправить майонезом. Намазать гренки из черного хлеба сливочным маслом, а сверху – морковной смесью.

Обед

СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ

150 г лапши, 100 г моркови, 100 г лука, 1,5 л воды, курица, специи.

Курицу сварить, вынуть, разрубить на куски. В кипящий бульон положить спассерованные морковь и лук. Добавить лапшу и специи, варить до готовности, подавать с кусочками курицы.

САЛАТ «СТОЛОВЫЙ»

200 г яблок, 200 г свеклы, 300 г картофеля, 200 г соленых огурцов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. 3 %-ного уксуса, 3 ст. л. растительного масла, зелень.

Яблоки очистить, свеклу отварить, нарезать кубиками. Картофель отварить и размять, смешать с мелко нарезанными огурцами, луком, рубленой зеленью, яблоками и свеклой. Салат посолить, заправить уксусом, смешанным с маслом.

РАГУ ОВОЩНОЕ НА СМЕТАНЕ

6 картофелин, 1/4 кочана цветной капусты, 3 моркови, 1 головка репчатого лука, 1/2 стакана сметаны, 15 г муки.

Капусту разобрать на соцветия, картофель и морковь порезать и все отварить, лук обжарить. Сметану смешать с мукой,

добавить 1 стакан овощного бульона. Сложить овощи в кастрюлю, залить соусом, добавить специи и тушить 10 минут.

ЯБЛОЧНЫЙ СОК

Ужин

БИТОЧКИ МАННЫЕ

200 г манной крупы, 200 г молока, 400 мл воды, 2 яйца, 5 стакан л. сахара, панировочные сухари, растительное масло, сметана.

Сварить кашу на воде, охладить до 60–70 5 °С, добавить яйца, растертые с сахаром, перемешать. Сформовать биточки, запанировать в сухарях, обжарить с двух сторон. Подать со сметаной.

ВИШНЕВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

40 мл вишневого сиропа, 500 мл молока, 100 г мороженого.

Все хорошо взбить и разлить по бокалам.

Завтрак в школу

Йогурт, вафли, гранат.

Что купить на завтра

Кальмары – 500 г, колбаса – 200 г, кефир – 500 г.

13 марта

Завтрак

ЯИЧНИЦА «А-ЛЯ САНТЕЛЛИ»

150 г полукопченой колбасы, 60 г помидоров, 75 г сыра, 150 г сладкого перца, 5 яиц, 75 г сливочного масла.

Нарезать ломтиками колбасу, помидоры, перец и тушить все вместе. Затем влить размешанные яйца, пожарить яичницу и посыпать тертым сыром.

КОФЕ

Второй завтрак

В размягченное сливочное масло добавить мелко порубленную зелень, сок лимона, перец. Намазать хлеб маслом, сверху – ломтик сыра, колбасы или ветчины.

Обед

БОРЩОК С ОСТРЫМИ ГРЕНКАМИ

1,5 л мясного бульона, 200 г вареной говядины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 400 г свеклы, 10 г 9%-ного уксуса.

Для гренок: 300 г пшеничного хлеба, 100 г сыра, 3 яичных желтка, 50 г сливочного масла, 40 г томата.

В мясной бульон добавить оттяжку – спассерованные морковь, лук, петрушку, тертую сырую свеклу и уксус. Процедить, положить соль, красный молотый перец. Сыр натереть, смешать с желтками, томатом, красным перцем. Намазать слегка обжаренные ломтики хлеба, запечь в духовке.

САЛАТ «НА ЛЮБИТЕЛЯ»

500 г кефира, зелень, специи.

Мелко порубить зелень, залить кефиром, добавить специи.

ФАСОЛЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ СО СМЕТАНОЙ

300 г фасоли, 200 г черствого пшеничного хлеба, 200 г сметаны, соль, перец.

Фасоль замочить на 4–5 часов, отварить, слить примерно половину отвара, посолить, поперчить, выложить на сковороду

вместе с оставшимся отваром, засыпать черствым хлебом, залить сметаной и запечь в духовом шкафу до образования румяной корочки, посыпать зеленью.

КОМПОТ

Ужин

КАЛЬМАРЫ ЖАРЕНЫЕ

500 г кальмаров, 2 яйца, 1/2 стакана молока, сухари для панировки, соль, перец, 2 ст. л. растительного масла, 400 г картофеля, сметана.

Кальмаров варить в подсоленной воде 2–3 минуты, затем крупно порезать, посолить, поперчить, смочить в смеси яйца с молоком, запанировать в сухарях. Обжарить с двух сторон до образования румяной корочки. Подавать с жареным картофелем и сметаной.

ФРУКТОВЫЙ ЧАЙ

Завтрак в школу

Фруктовый кефир, булочка, яблоко.

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, брынза – 300 г, караси – 600 г.

14 марта

Завтрак

СЫР, ЖАРЕННЫЙ В ТЕСТЕ

300 г брынзы, масло для жарки.

Для теста: 3 яйца, 8 ст. л. муки, 1,5 стакана молока.

Тщательно размешать яйца с мукой, развести молоком, посолить. Брынзу нарезать ломтиками толщиной около 1 см, жарить в большом количестве сильно разогретого масла.

КАКАО

Второй завтрак

Нежирный творог, сметану и сахар растереть до кремообразного состояния, ароматизировать соком лимона и ванилином.

Обед

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

1/2 кочана капусты, 4 картофелины, 2 ст. л. муки, 200 г сливочного масла, 3 яйца, кислое молоко, 8 стаканов бульона, тертый сыр, зелень.

Мелко нашинковать капусту и нарезать картофель, варить. Когда капуста станет мягкой, добавить муку, поджаренную на сливочном масле, поварить 5 минут. Готовый суп заправить вареным яйцом и кислым молоком, посыпать сыром и зеленью.

САЛАТ «НОСТАЛЬГИЯ»

5 помидоров, 2 яйца, 2 яблока.

Помидоры порезать дольками, яблоки натереть, яйца сварить и порезать, лук нашинковать, все смешать. Полить растительным маслом, посыпать рубленой зеленью.

КАРАСИ, ЖАРЕННЫЕ В СМЕТАНЕ

600 г карасей, 100 г муки, 400 г сметаны, топленое масло.

Для гарнира: 300 г гречневой крупы, 3 стакана воды.

Карасей очистить, выпотрошить, промыть. Крупных карасей порезать, мелких жарить целиком. Рыбу посыпать солью, перцем, обвалять в муке. Обжарить на топленом масле с двух сторон,

залить сметаной и дожарить. Посыпать рубленой зеленью. Гречневую крупу перебрать, промыть, всыпать в кипящую подсоленную воду, варить до загустения, осторожно помешивая. Как только каша загустеет, кастрюлю закрыть крышкой, уменьшить огонь и, не мешая, дать каше упреть около 1 часа.

КАРКАДЕ

Ужин

МАКАРОНЫ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

400 г макарон, 150 г томатного пюре или соуса, 100 г тертого сыра, сливочное масло, 2 яйца, зелень.

Макароны отварить. Смазать глубокую сковороду маслом и посыпать сыром (1/3 частью), выложить макароны слоями, поливая их томатным соусом и пересыпая сыром. Сверху засыпать сыром, залить яйцом и запечь, перед подачей посыпать зеленью.

СОК ТОМАТНЫЙ

Завтрак в школу

Йогурт, печенье, груша.

Что купить на завтра

Свежие огурцы – 2–3 шт., колбаса – 300 г, молоко – 1 л.

15 марта

Завтрак

ШАРЛОТКА

300 г сухарей из белого хлеба, 2 стакана молока, 2 яйца, 1/2 стакана сахара, 50 г сливочного масла.

Молоко смешать с яйцами, маслом, сахаром, опустить сухари. Уложить в форму послойно сухари и очищенные и порезанные яблоки. Залить все остатками смеси так, чтобы покрыть сухари, выпечь.

КАКАО

Второй завтрак

Нарезать хлеб, в середине удалить мякиш, положить на сковороду, выпустить в середину яйцо, поджарить, осторожно перевернуть.

Обед

БОРЩ БЕЛОРУССКИЙ

200 г ветчины, 80 г говядины, 180 г свеклы, 200 г картофеля, 40 г моркови, 30 г репчатого лука, 15 г томата, 15 г муки, 1,5 л воды.

Сварить бульон из костей, положить порезанный картофель, через 15 минут нарезанную свеклу и спассерованные с томатом овощи, варить 15 минут. Заправить мучной пассеровкой, добавить приправы. Подать с отварным мясом и сметаной.

САЛАТ «СОЛНЫШКО»

2 свежих огурца, 2 яйца, 1 головка репчатого лука.

Яйца сварить и порубить, огурцы порезать, лук нашинковать, все смешать, заправить майонезом.

КОЛБАСА, ЖАРЕННАЯ ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ

300 г колбасы, 1 ст. л. муки, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, сухари для панировки.

Для гарнира: 1/2 банки консервированного зеленого горошка, 500 г картофеля, 1/2 стакана молока, 1 яйцо.

Колбасу нарезать, запанировать в муке, смочить в смеси яйца

с молоком, запанировать в сухарях, обжарить. Картофель сварить, слить воду, добавить горячее молоко, яйцо, взбить пюре. На тарелку выложить колбасу, пюре, зеленый горошек.

ТОМАТНЫЙ СОК

Ужин

КАРТОФЕЛЬНОЕ СУФЛЕ

500 г картофеля, 2 моркови, 2 корня петрушки, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 стакана сухого виноградного вина, 1 стакан молока, 30 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 3 яйца, 1 ст. л. томата, специи, панировочные сухари.

Морковь, петрушку и лук нашинковать и тушить в смеси растительного масла и вина. Картофель отварить, размять, смешать с молоком, сливочным маслом, яичными желтками, томатом. Добавить взбитые белки. Половину массы выложить в посыпанную сухарями форму, сверху – тушеные коренья, а на них – оставшееся суфле, запечь.

МОЛОКО

Завтрак в школу

Фруктовое молоко, пряники, банан.

Что купить на завтра

Свежие помидоры – 1 кг, брынза – 500 г, сметана.

16 марта

Завтрак

ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

3 яйца, 50 г тертого сыра, 5 помидоров, майонез.

Яйца взбить, поджарить и мелко порезать, добавить сыр, зелень, размешать. Из помидор удалить серединку, посолить, наполнить фаршем, залить майонезом и запечь.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК

Второй завтрак

Сварить вкрутую яйца, порубить, растереть вилкой, добавить размягченное масло, тщательно размять. Намазать смесью поджаренный хлеб.

Обед

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ

160 г риса, 80 г моркови, 20 г петрушки, 80 г репчатого лука, 1,5 л бульона, 300 г отварной курятины.

В кипящий бульон положить рис, довести до кипения, добавить нашинкованный лук, нарезанную соломкой морковь и варить до готовности. Подавать с курятиной и сметаной.

САЛАТ «ЗДОРОВЬЕ»

4 помидора, 1 головка репчатого лука, 3 вареных яйца, 100 г тертой брынзы, 3 ст. л. сметаны.

Порезать помидоры, нашинковать лук, порубить яйца, посыпать брынзой, залить сметаной.

РАГУ ИЗ ПОТРОХОВ

100 г куриных потрохов, 60 г сливочного масла, 100 г репчатого лука, 200 г моркови, 50 г петрушки, 400 г картофеля, 80 г томата, 20 г муки, специи.

В сотейник положить масло, нарезанные соломкой коренья, лук, добавить промытые потроха, обжарить, помешивая. Залить горячей водой, добавить картофель, тушить почти до готовности, добавить томат, разведенную пассерованную муку и довести до готовности.

КАРКАДЕ

Ужин

ЧЕЧЕВИЦА С ОВОЩНЫМ СОУСОМ

200 г чечевицы, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2 сладких перца, 2 ст. л. растительного масла, 2 помидора, 1 ст. л. томата, красный молотый перец, 2 ст. л. сметаны.

Чечевицу вымочить 8-10 часов, сварить, слить воду. Пожарить порезанный лук, размятый чеснок, нарезанный перец. Через 10 минут добавить помидоры, томат и чечевицу, посыпать красным перцем. Заправить сметаной и томить 10 минут.

ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ МОЛОКО

Сушеные ягоды шиповника заварить кипятком, настоять и процедить. В молоко добавить мед, отвар шиповника, размешать и охладить. Пропорцию подобрать по вкусу.

Завтрак в школу

Малиновый сок, булочка, персик.

Что купить на завтра

Творог – 500 г, грибы сушеные, мякоть говядины – 600 г.

17 марта

Завтрак

СЫРКОВАЯ МАССА С МЕДОМ

500 г творога, 50 г сахара, 50 г меда, 5 яичных желтков, 80 г сливочного масла.

Яичные желтки тщательно растереть с сахаром и подогретым медом. Добавить размягченное масло, размешать и соединить с протертым творогом. Подать со сметаной.

МОЛОКО

Второй завтрак

Брынзу покрошить, добавить тертый черствый хлеб, сметану, лимонный сок и перемешать, намазать смесью гренки.

Обед

ЧОРБА ИЗ ОВОЩЕЙ

4 картофелины, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 сладкий перец, 4 ст. л. растительного масла, 100 г вермишели, 1/2 стакана молока, зелень.

Очищенные и нарезанные овощи залить холодной водой и на медленном огне довести до кипения, добавить масло, всыпать вермишель. Варить на слабом огне. Заправить молоком и зеленью.

САЛАТ «ЗАКАТ»

4 помидора, 2 яблока, 2 вареных яйца, растительное масло.

Помидоры порезать дольками, добавить натертые яблоки и нарезанные яйца, заправить растительным маслом.

БОРАКИ

Для 1 кг теста: 700 г муки, 300 г воды, 2 яйца.

Для фарша: 600 г мякоти говядины, 200 г репчатого лука, зелень.

Для соуса: 200 г репчатого лука, 180 г томата, 100 г сливочного масла, 250 мл воды, 20 г чеснока, зелень.

Приготовить фарш. Готовое пельменное тесто раскатать толщиной 3 мм, нарезать квадраты 7х7 см. На середину выложить

фарш и защипить края так, чтобы фарш был виден. Сотейник смазать маслом, уложить бораки, поставить в духовку, обжарить до золотистой корочки. Полить соусом и тушить 20 минут. Для соуса спассеровать нашинкованный лук, добавить томат, пассеровать вместе 15 минут, залить водой и проварить, добавить чеснок и масло.

ТОМАТНЫЙ СОК

Ужин

КОТЛЕТЫ ИЗ ГРИБОВ И РИСА

15 г сушеных грибов, 1 стакан риса, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, растительное масло, сметана, мука.

Отварить грибы, откинуть на дуршлаг, мелко нарезать. Отварить рис, добавить грибы, яйцо, перец, соль. Все перемешать, из полученной массы сформовать котлеты, обвалять в муке, смочить во взбитом яйце и поджарить на сильно разогретом растительном масле до образования румяной корочки. Подать с майонезом.

ЧАЙ

Что купить на завтра

Баранья грудинка, курица, чернослив – 120 г.

18 марта

Завтрак

ЯИЧНЫЕ БЛИНЧИКИ ПО-ПОЛЬСКИ

500 г муки, 6 яиц, 350 г сметаны, сахарная пудра.

В кастрюлю всыпать муку, выпустить яйца, соль, перец, сметану и взбить до получения жидкого теста. Печь на раскаленной смазанной маслом сковороде, как обычные блинчики, посыпать сахарной пудрой.

ФРУКТОВОЕ МОЛОКО

Второй завтрак

Натереть морковь средних размеров, несколько яблок, смешать с тертым сыром, заправить майонезом, намазать смесью гренки.

Обед

СУП ГОРОХОВЫЙ

400 г бараньей грудинки, 200 г гороха, 60 г репчатого лука, масло для жарки, специи, зелень.

Грудинку нарубить на куски, варить вместе с горохом 1–1,5 часа. В конце варки добавить спассерованный рубленый лук.

САЛАТ «ПАЛИТРА»

300 г капусты, 3 яблока, 3 помидора, майонез, 2 ст. л. сметаны, зелень, соль, сахар.

Капусту пошинковать, перемешать с сахаром и солью, перетереть до появления сока. Яблоки и помидоры порезать, смешать с капустой и рубленой зеленью, заправить майонезом, смешанным со сметаной.

ЦЫПЛЯТА ПО-ПОЛЬСКИ

1 курица.

Для фарша: 200 г белого хлеба, 300 г молока, 100 г сливочного масла, 150 г печени, 3 яйца, 100 г сухарей.

Черствый хлеб замочить в молоке, затем пропустить через мясорубку вместе с печенью, прибавить растертое с желтком масло, специи, взбитые белки, зелень, сухари, все тщательно

перемешать. Заполнить фаршем внутреннюю полость курицы. Тушку положить на смазанный противень на спинку и запечь в духовке.

МОЛОКО С ТОМАТНЫМ СОКОМ

Ужин

ВАРЕНИКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Для 1 кг теста: 650 г муки, 2 яйца, 300 мл воды.

Для фарша: 1 кг чернослива, 200 г сахара, сметана.

Вымесить тесто, как на пельмени, но менее густое. Чернослив вымыть, удалить косточки, размочить до мягкости, протереть через сито, добавить сахар и проварить. Полученное пюре немного охладить. Сформовать вареники, отварить, подать со сметаной.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Йогурт, сочень, гранат.

Запасы на неделю

Цветная капуста – 1,5 кг, мясо – 1 кг, чечевица – 500 г, молоко – 1 л, рыба – 1 кг, сметана – 500 г, творог – 500 г, зелень, овощи свежие, яйца – 30 шт., макароны – 1 кг.

19 марта

Завтрак

ЯЙЦА С КИСЛЫМ МОЛОКОМ

5 яиц, 200 г хлеба, 1/2 стакана кислого молока, паприка, зеленый лук, сливочное масло, 50 г тертого сыра.

На дно сковороды положить ломтики обжаренного хлеба, выпустить яйца, залить смесью из молока, паприки и нашинкованного лука. Сверху – кусочек масла, сыр, запечь.

КОФЕ ЧЕРНЫЙ

Второй завтрак

Намазать гренки из черного хлеба шпротным паштетом, положить сверху дольки вареного яйца и соленого огурца.

Обед

СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

300 г чечевицы, 120 г репчатого лука, 60 г шпината, 50 г сливочного масла, 1 ч. л. лимонного сока, 1,5 л воды.

Чечевицу предварительно замочить на 7–8 часов, варить 1,5 часа. Добавить нарезанный шпинат, спассерованный на масле лук и варить 15 минут. Заправить лимонным соком.

САЛАТ «ОСТРЫЙ»

2 свеклы, 2 репы, 1 морковь, 1 ст. л. тертого хрена, 2 стакан л. растительного масла, 50 г сметаны.

Свеклу, репу, морковь запекать 40 минут, очистить, порезать и заправить соусом из хрена, масла и сметаны.

БИФШТЕКС РУБЛЕНЫЙ

500 г мякоти говядины, 50 г шпика, 50 мл молока, специи, 200 г сметаны, 300 г картофеля, сливочное масло.

В прокрученное на мясорубке мясо добавить специи, нарезанный шпик, молоко и вымесить, сформовать бифштексы, пожарить и затем прогреть в духовке. Жареный бифштекс полить «сочком», положить сверху кусочек масла, гарнировать жареным картофелем. «Сочок» – выпарить сок, оставшийся на сковороде после жарки мяса, слить жир. Добавить сметану, помешивая,

прокипятить.

ГРАНАТОВЫЙ СОК

Ужин

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ

1,5 кг капусты, 200 г сыра, 1 стакан молока, 3 яйца, зелень.

Капусту разобрать на кочешки, отварить до мягкости, откинуть. Выложить в смазанную маслом посуду, посыпать сыром, сбрызнуть маслом и полить взбитыми с молоком яйцами. Запечь до образования румяной корочки, посыпать зеленью.

МОЛОЧНО-ШОКОЛАДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

300 г сахара, 60 г какао, 300 мл воды, 600 мл молока.

Какао растереть с сахаром, добавить кипяток и размешать. Сироп хранить в холодильнике и разводить по мере необходимости молоком. Пропорция: на 600 мл молока – 150 мл сиропа.

Завтрак в школу

Йогурт, плюшка, апельсин.

Что купить на завтра

Помидоры – 500 г, огурцы – 500 г, ветчина – 150 г.

20 марта

Завтрак

ОМЛЕТ С ОГУРЦАМИ

5 яиц, 2 свежих огурца, кетчуп, сливочное масло.

У огурцов срезать кожицу и порезать овощи кубиками. Во взбитые с водой яйца положить огурцы, посолить, вылить смесь на разогретую с маслом сковороду и жарить. Сверху на омлет положить кетчуп.

КОФЕ

Второй завтрак

Творог перетереть с солью, добавить мелко нашинкованный зеленый лук, налить сметану, перемешать.

Обед

ОВОЩНОЙ СУП ПО-ИСПАНСКИ

500 г капусты, 150 г ветчины, 1 зубчик чеснока, 200 г помидоров, 50 мл растительного масла, 1,2 л воды, 100 г репчатого лука, ржаной хлеб.

Лук и чеснок мелко порубить и обжарить на масле. В кипящую воду положить мелко нарезанную капусту, варить 15 минут, ввести лук и чеснок, нарезанные кубиками помидоры и слегка обжаренную нарезанную ветчину. Слегка поджарить на масле ломтики ржаного хлеба, положить в тарелку и залить супом.

САЛАТ «СЫТНЫЙ»

1 редька, 300 г картофеля, 1 пучок зеленого лука, растительное масло.

Редьку очистить, вымыть, натереть на терке. Смешать с вареным, размятым картофелем и мелко нарезанным луком, заправить растительным маслом по вкусу.

ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ

500 г курицы, 50 г сливочного масла, 60 г репчатого лука, 60 г моркови, 150 г риса, 400 г воды.

Тушку порубить. В кастрюле обжарить мелко нарезанную

морковь, положить куски курицы, обжарить все вместе до образования румяной корочки. Налить воды, довести до кипения, всыпать рис, вновь довести до кипения и, уменьшив огонь, тушить до готовности.

ТОМАТНЫЙ СОК С МОЛОКОМ

Ужин

СУП ИЗ ЯБЛОК

500 г яблок, 150 г сахара, 150 г сметаны, 50 г муки, сок 1/2 лимона, 0,5 г корицы, 0,5 г гвоздики.

В кипящую воду положить нарезанные яблоки, гвоздику, корицу, цедру, сахар, довести до кипения. Непрерывно помешивая, ввести взбитую со сметаной муку и проварить до готовности. Заправить лимонным соком.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Йогурт, печенье, банан.

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, хлеб.

21 марта

Завтрак

ЯИЧНАЯ КАШКА С ВАРЕНЬЕМ

3 яйца, 1 стакан молока, 50 г сливочного масла.

Яйца смешать с молоком, добавить масло и варить, непрерывно помешивая, в кастрюле, до получения полужидкой массы. Кашку разложить по тарелкам, а в середину – любое варенье.

КОФЕ

Второй завтрак

Бутерброды с маслом, рыбными консервами и зеленым луком.

Обед

СУП-КРЕМ «КРЕСИ»

400 г картофеля, 400 г моркови, 120 г репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 800 мл молока, 400 г воды, зелень, сливочное масло.

Картофель, морковь, лук, чеснок тушить на масле при закрытой крышке 10 минут. Влить молоко, разбавленное водой, варить 25 минут. Овощи протереть, соединить с отваром, проварить, слегка остудить и заправить сливочным маслом.

САЛАТ «ВЕСЕЛЫЙ»

400 г картофеля, 100 г гороха, 200 г свеклы, 5 ст. л. сметаны, специи.

Сварить по отдельности картофель, горох, яйцо, картофель порезать. Свеклу вымыть, запечь в духовке, очистить и нарезать. Все перемешать, заправить специями и сметаной.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

800 г рыбного филе, 250 г хлеба, 300 мл молока, 2 яйца, 400 г картофеля, мука.

Для приготовления котлетной массы взять малокостистую рыбу (судака, треску, сома), разделать на филе, пропустить через мясорубку, добавить белый хлеб, замоченный в молоке, яйца,

вновь промолоть. Сформовать котлеты, обвалять в муке, обжарить с двух сторон. Подать с жареным картофелем.

КАРКАДЕ

Ужин

ПИРОЖКИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

Для теста: 400 г муки, 1 ч. л. сахара, 10 г сливочного масла, 10 г дрожжей, 150 мл воды, 1 яйцо.

Для фарша: 300 г капусты, сливочное масло, соль.

Приготовить безопарное тесто – в кастрюлю налить теплую воду, предварительно разведенные дрожжи, сахар, соль, добавить муку, вымесить. Влить растопленное масло и вымешивать, пока тесто не станет отставать от рук. Дать тесту расстояться 3 часа, подбить. Капусту мелко нашинковать, жарить до полуготовности, помешивая. Сформовать пирожки, начинив их капустой, и оставить расстояться на 15 минут. Затем смазать хорошо размешанным яйцом и выпекать в духовке.

ЧАЙ

Завтрак в школу

Молоко, пирожок, яблоко.

Что купить на завтра

Творог – 300 г, редис – 1 пучок, зеленый салат – 1 пучок.

22 марта

Завтрак

ТВОРОЖНЫЕ БАТОНЧИКИ

300 г жирного творога, 3 яйца, 150 г муки, 50 г сметаны, сахар.

Творог протереть, добавить взбитые яйца, сметану, сахар, перемешать. Из массы скатать жгут толщиной около 1 см, нарезать его на кусочки длиной 5– 10 см и жарить.

КАКАО

Второй завтрак

Твердый сыр потереть, добавить молотый красный перец, рубленую зелень, перемешать. Подать с гренками и маслом.

Обед

БУЛЬОН МЯСНОЙ С ТОМАТНЫМИ ОЛАДЬЯМИ

Бульон мясной. Для оладий: 160 г муки, 250 г простокваши, 1 корень петрушки, 20 г томата, 4 яйца.

Корень петрушки натереть, добавить простоквашу, соль, соду (на кончике ножа), взбитые яйца, муку, все перемешать. Из полученной массы выпечь на сковороде маленькие оладьи, смазать их томатной пастой, прогреть в духовке. При подаче положить в тарелку и залить бульоном или подать бульон отдельно.

САЛАТ «ПИКАНТНЫЙ»

2 огурца, 100 г листового салата, 5 редисок, 2 вареных яйца, 1 пучок зеленого лука, сметана.

Нарезать огурцы, салат, редис, яйца, зеленый лук, все перемешать, заправить сметаной.

МЯСО ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ

500 г отварной говядины, 300 г отварной фасоли.

Для соуса: 500 мл бульона, 50 г сливочного масла, 25 г муки, 50 г репчатого лука, 50 г корня петрушки, соль, черный перец горошком, лавровый лист, 200 г хрена, 30 мл 9%-ного уксуса.

Муку смешать с 30 г масла и спассеровать до светло-

кремового цвета, развести бульоном так, чтобы не было комков, положить спассерованный лук, коренья и варить на слабом огне около часа. Соус процедить, добавить протертые овощи. Тертый хрен прогреть с маслом, чтобы не горчил, добавить уксус, перец, лавровый лист и кипятить 5 минут. Удалить лавровый лист и перец, а хрен с уксусом добавить в соус и прокипятить.

ОВОЩНОЙ СОК

Ужин

ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО ИЗ ФАСОЛИ

450 г фасоли, 400 г помидоров, 15 г томата, 400 г картофеля, 100 г тертого сыра, приправы, зелень.

Смешать фасоль, помидоры, пюре и приправы, положить в гусятницу, сверху – ломтики картофеля, посыпать сыром. Тушить на среднем огне около часа.

МОЛОКО

Завтрак в школу

Нектар, булочка, банан.

Что купить на завтра

Мясо – 1 кг, рыба – 1 кг, маринованные огурцы.

23 марта

Завтрак

ДРАЧЕНА

5 яиц, 1 стакан молока, 1/2 стакана муки, 100 г сметаны.

Все смешать, посолить, налить на смазанную маслом сковороду и запечь в духовке. Посыпать рубленой зеленью.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

На гренки из белого хлеба положить ломтики обжаренной колбасы или ветчины, уложить сваренные в «мешочек» яйца, полить кетчупом.

Обед

ЩИ ЛЕНИВЫЕ

500 г свежей капусты, 250 г картофеля, 40 г репы, 80 г моркови, 20 г корня петрушки, 30 г репчатого лука, 40 г сливочного масла, 25 г муки, 1,3 л бульона.

В кипящий бульон заложить одновременно крупно нарезанные капусту, морковь, репу, лук и варить 20 минут. Заправить мучной пассеровкой. Подать со сметаной.

САЛАТ «СМЕСЬ»

4 картофелины, 2 маринованных огурца, 3/4 стакана зеленого горошка, 1 пучок зеленого лука, 1/2 головки чеснока, 3 стакан л. растительного масла, 30 г майонеза.

Картофель отварить, очистить, нарезать, добавить нарезанные огурцы, лук, горошек. Толченый чеснок смешать с маслом и майонезом и заправить салат.

БИТОЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПО-КАЗАЦКИ

Для биточков: 800 г мякоти говядины, 200 г белого хлеба, 200 мл молока, специи.

1 стакан риса, 30 г томата, 1 головка репчатого лука, 100 г сметаны, 100 г тертого сыра.

Мясо помыть, пропустить через мясорубку. Хлеб замочить в молоке, добавить вместе со специями в мясной фарш,

перемешать, сформовать биточки, запанировать, обжарить. Сварить рассыпчатую рисовую кашу. Лук спассеровать с томатом, смешать с кашей, выложить на сковороду, сделать углубления, положить в них биточки. Залить сметаной, посыпать сыром, полить маслом и запечь.

ТОМАТНЫЙ СОК

Ужин

ПЕЛЬМЕНИ РЫБНЫЕ

Для теста: 700 г муки, 2 яйца, 1 стакан воды, соль.

Для фарша: 700 г рыбы, 100 г репчатого лука, 150 мл молока.

Замесить тесто: в муке сделать углубление и налить туда воду с разведенными в ней яйцами и солью, хорошо вымесить. Рыбу разделать на филе, пропустить через мясорубку вместе с луком, развести молоком, добавить специи и вымесить. Сформовать пельмени и отварить, подать с майонезом.

ЯБЛОЧНЫЙ СОК

Завтрак в школу

Фруктовый кефир, плюшка, гранат.

Что купить на завтра

Тыква – 1 шт., цветная капуста – 1 кочан, шампиньоны.

24 марта

Завтрак

ТЫКВЕННАЯ КАША

1 кг тыквы, 3/4 стакана молока, 100 г сливочного масла, 100 г пшена, 2 ст. л. сахара.

Мелко нарезанную тыкву подержать несколько минут на слабом огне, добавить молоко, масло, пшено, сахар, соль и варить до готовности, а потом поставить в духовку.

КАРКАДЕ

Второй завтрак

Прокипятить шляпки шампиньонов со сливочным маслом, солью, соком лимона (несколько капель) и зеленью укропа. Положить грибы шляпками вниз на гренки, полить сметаной.

Обед

СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

1 кочан цветной капусты, 200 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, 2 яичных желтка, 4 ст. л. кислого молока, 1,5 л воды.

Капусту разделить на соцветия, залить кипятком, посолить и варить до мягкости. Добавить масло (1 ст. л.). Приготовить заправку из масла (4 ст. л.) и муки, развести ее бульоном из-под капусты и вылить в суп, поварить 5 минут. Готовый суп заправить взбитыми с молоком желтками, рубленой зеленью.

САЛАТ «ОСЕНЬ»

3 моркови, 2 яблока, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза.

Натереть морковь и очищенные яблоки. Мелко нарезать лук. Все соединить, заправить сметаной, смешанной с майонезом.

АЗУ

600 г баранины, 30 г томата, 1 ст. л. муки, 3 маринованных огурца, 2 головки репчатого лука, 400 г картофеля.

Мясо нарезать, обжарить, залить водой, добавить томат, тушить почти до готовности. Жидкость слить, положить мучную пассеровку, залить мясо. Добавить очищенные нарезанные

огурцы, спассерованный лук, специи, довести до кипения, выложить жареный картофель и тушить 20 минут.

МОЛОКО

Ужин

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ВАРЕНИКИ

Для теста: 1 кг картофеля, 1/2 стакана муки, 1/4 стакана манной крупы, 2 яйца.

Для начинки: 300 г повидла, 1/2 стакана жареных молотых сухарей, 100 г сахарной пудры, сливочное масло.

Отварить картофель, размять его, добавить муку, манку, ввести яйца, посолить, перемешать. Тесто раскатать тонким слоем и вырезать стаканом кружки, положить повидло, сформовать вареники, варить 3 минуты. Готовые вареники обвалять в сухарях, посыпать сахарной пудрой и приправить маслом.

ЧАЙ

Что купить на завтра

Рыба – 600 г, сельдь – 200 г, соленые грибы.

25 марта

Завтрак

МЕДОВО-ГРЕЧНЕВЫЕ ЛЕПЕШКИ

2 яйца, 100 г меда, 50 г сахара, 1/2 ч. л. корицы, 3 ст. л. молока, 250 г муки, 1 ч. л. соды.

Яйца взбить с медом и сахаром, добавить корицу, молоко, муку с содой. Тесто выложить ложкой на противень и выпекать небольшие лепешки до светло-коричневого цвета.

ФРУКТОВОЕ МОЛОКО

Второй завтрак

Размягченное сливочное масло смешать с рубленой зеленью петрушки и салата, добавить натертые яблоки. Намазать смесью хлеб.

Обед

БУЛЬОН МЯСНОЙ С ЦВЕТНЫМИ КЛЕЦКАМИ

1,5 л бульона. Для клецок: 150 г муки, 40 г сливочного масла, 1 яйцо, 300 мл воды, 15 г томата, зелень.

Приготовить массу для клецок: в воду положить масло, довести до кипения, всыпать муку и, непрерывно помешивая, запарить тесто, прогревая его 10 минут. Тесто немного охладить, добавить яйцо, перемешать, разделить на две части. В одну положить томат, в другую – рубленую зелень. Сформовать клецки, отварить в подсоленной воде 6–8 минут. При подаче к столу выложить клецки в тарелку и залить горячим бульоном.

САЛАТ «ПОЛЕВОЙ»

5 картофелин, 1 свекла, 1 морковь, 1 соленый огурец, 1 свежее яблоко, 1 пучок зеленого лука, 100 г соленых грибов, 3 ст. л. растительного масла.

Отварить картофель, морковь, свеклу, нарезать огурец, яблоко, лук, грибы. Заправить маслом.

РЫБА С СЕЛЬДЬЮ

600 г филе рыбы, 200 г сельди, 100 г сухарей, 100 г растительного масла, 400 г сливок, 100 мл воды, 1 головка

репчатого лука, 200 г хлеба.

Сельдь разделать, удалить кости, филе измельчить вместе с луком. Разделанную кусками рыбу (щуку, налима, скумбрию) положить в кастрюлю, добавить измельченную сельдь, масло, молотые сухари, сливки, немного кипятка и припустить рыбу. Подать, полив получившимся соусом. На гарнир – гренки.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Ужин

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЛЕПЕШКИ

500 г картофеля, 1 ст. л. муки, яйцо, специи, тертый сыр, растительное масло.

Натереть сырой картофель, посолить, отжать. Добавить яйцо, муку, перемешать. Массу брать ложкой и опускать в кипящее растительное масло, прижимая, чтобы лепешка получилась плоской. Подать теплыми, посыпав сыром.

ТОМАТНЫЙ СОК

Завтрак в школу

Ряженка, пряники, груша.

Запасы на неделю

Мясо – 1,5 кг, рыба – 1 кг, свежие овощи, зелень, яйца.

26 марта

Завтрак

СЫРКОВАЯ МАССА С КАКАО

500 г творога, 50 г сахара, 20 г какао, 5 яичных желтков, 80 г сливочного масла.

Яичные желтки тщательно растереть с сахаром и какао-порошком. Добавить размягченное масло, хорошо размешать и соединить с протертым творогом.

СЛИВКИ

Второй завтрак

Нарезать кубиками очищенные яблоки, добавить немного меда, толченых грецких орехов, заправить сливками, смешанными с майонезом.

Обед

ОКРОШКА С ПРОСТОКВАШЕЙ

600 г простокваши, 600 г воды, 300 г мякоти говядины, 200 г картофеля, 200 г свежих огурцов, 1 пучок зеленого лука, 2 яйца, горчица, уксус.

Отварить и порезать мясо, картофель, яйца. Нарезать лук и огурцы. Все смешать и залить разведенной холодной кипяченой водой простоквашей, добавить горчицу и уксус, посыпать зеленью.

САЛАТ «С КИСЛИНКОЙ»

4 свежих огурца, 2 ст. л. сока лимона, 2 ст. л. растительного масла, зелень укропа.

Огурцы очистить, нарезать кружочками, посыпать зеленью, заправить соком и маслом.

МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ

300 г мясного фарша, 2 головки репчатого лука, растительное масло, 500 г макарон.

Лук мелко нарезать, обжарить на масле, добавить фарш и, помешивая, обжарить все вместе. Долить на сковороду немного воды, тушить мясо, пока вода не выпарится. Смешать с

отварными макаронами.

ГРАНАТОВЫЙ СОК

Ужин

ВЕГЕТАРИАНСКОЕ БЛЮДО

2 стакана вареного гороха, 4 головки репчатого лука, 100 г сыра, 4 яйца, 4 сухаря.

Для приправы: 3 картофелины, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, сливочное масло.

Горох, лук, сыр (50 г), яйца, сухари пропустить через мясорубку, сформовать небольшие шарики. Для приправы нарезать и сварить картофель, лук, морковь. Разложить приправу на смазанной маслом сковороде, сверху разложить овощные шарики, посыпать тертым оставшимся сыром, запечь в духовке. Полить растопленным сливочным маслом.

ОВОЩНОЙ СОК

Завтрак в школу

Нектар, коржик, персик.

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, топленое масло – 200 г, сметана.

27 марта

Завтрак

ПУДИНГ МАННЫЙ

200 г манной крупы, 400 г воды, 100 г топленого масла, 300 мл молока, 2 яйца, 60 г сахара, сухари, сметана.

Сварить рассыпчатую манную кашу. Добавить в нее горячее молоко, размешать, немного охладить. Затем влить растертые с сахаром желтки и взбитые в пену белки яиц. Глубокую сковороду смазать маслом, посыпать сухарями, выложить массу слоем не более 4 см, сверху смазать сметаной и запечь в духовке.

КАКАО

Второй завтрак

Тыкву нарезать тонкими ломтиками, потушить. Натереть на терке кислое яблоко и перемешать с медом (в соотношении 1:1). Залить этой массой тыкву и дать немного настояться.

Обед

СЕЛЯНКА РЫБНАЯ

300 г рыбы, 200 г репчатого лука, 200 г соленых огурцов, 30 г томата, растительное масло, 1,5 л воды, оливки.

Рыбу (треска, зубатка и др.) разделать на филе с кожей и нарезать крупными кусками. Из отходов сварить рыбный бульон, процедить. В кипящий бульон положить спассерованный с томатом лук и припущенные огурцы, куски рыбы, оливки без косточек или каперсы с рассолом, специи и варить 20 минут.

САЛАТ «РАДОСТЬ»

1 свекла, 1 морковь, 1 кислое яблоко, 1 сладкий перец, 1 помидор, 300 г капусты, 1 свежий огурец, 50 мл гранатового сока, 2 ст. л. растительного масла.

Пропустить через мясорубку свеклу, морковь, яблоко. Мелко нарезать перец, помидор, капусту, огурец. Все смешать, добавить сок, растительное масло, приправить зеленью.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ

200 г гречневой крупы, 100 г хлеба, молоко, 4 яйца,

растительное масло, панировочные сухари.

Сварить кашу, остудить. Добавить мякоть намоченного в молоке и отжатого хлеба, желтки, все смешать и сформовать котлеты, каждую из которых сразу же смочить в белке и запанировать в сухарях. Жарить на растительном масле.

МОЛОКО

Ужин

ОЛАДЬИ ИЗ СЫРОГО КАРТОФЕЛЯ

500 г картофеля, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 1/2 стакана муки, 2 ст. л. овсяной крупы, 1 зубчик чеснока, зелень, растительное масло.

Натереть на крупной терке картофель, лук и смешать с яйцами, мукой, крупой, толченым чесноком и рубленой зеленью. Жарить на разогретом растительном масле.

ТОМАТНЫЙ СОК

Завтрак в школу

Фруктовый кефир, пряники, орехи.

Что купить на завтра

Петрушка – 3 пучка, копченая грудинка – 200 г.

28 марта

Завтрак

КУКУРУЗНОЕ ПИРОЖНОЕ

1 стакан кукурузных хлопьев, 1 стакан молотых орехов, 1/2 стакана меда, 4 яичных белка, 50 г сливочного масла.

Взбить белки, смешать с хлопьями, орехами, медом и маслом. Выпекать на смазанном маслом противне 20 минут, выложив тонким слоем.

КОФЕ

Второй завтрак

Нарезать небольшими ломтиками белый хлеб, брынзу, порубить зелень, выложить на смазанную маслом сковороду, залить яичными желтками и зажарить.

Обед

СУП ИЗ ЗЕЛЕНИ ПЕТРУШКИ

2 пучка петрушки, 1 головка репчатого лука, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 6 стаканов воды, 2 помидора, 100 г брынзы, 3 вареных яйца.

Нашинкованный лук тушить в масле до мягкости, добавить муку. В конце тушения добавить рубленую зелень петрушки, посолить, перемешать и развести водой, добавить очищенные и нарезанные помидоры, довести до кипения, добавить измельченную брынзу, варить еще 20 минут и снять с огня. Подавать с разрезанными пополам яйцами.

САЛАТ «СПАС»

4 помидора, 3 яблока, 4 ст. л. сметаны.

Мелко нарезать помидоры и яблоки. Заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

КАША ПЕРЛОВАЯ С КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ

300 г перловой крупы, 400 мл молока, 600 мл воды, 100 г грудинки или копченой корейки.

В кипящую воду всыпать крупу и варить до полуготовности. Слить излишек воды, налить горячее молоко, перемешать,

поставить в духовку и упаривать до готовности. Грудинку мелко нарезать и обжарить. При подаче кашу полить вытопившимся жиром с кусочками грудинки.

МОЛОКО

Ужин

ЯЙЦА ПО-ВОСТОЧНОМУ

2 головки репчатого лука, 1/2 кг помидоров, 150 г сливочного масла, 5 яиц, 100 г тертого сыра, зелень.

Лук нарезать кружками и поджарить на масле, добавить очищенные и порезанные помидоры и варить 10 минут. Посыпать рубленой зеленью и выложить в смазанную маслом форму. Залить яйцами, посыпать сыром и запекать, следя за тем, чтобы желток оставался мягким.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Сок, вафли, апельсин.

Что купить на завтра

Вареная колбаса – 300 г, зеленый горошек – 1 банка.

29 марта

Завтрак

МАННАЯ КАША СЛОЕНАЯ

150 г манной крупы, 1 л молока, 15 г какао-порошка, сахар, соль, сливочное масло.

Сварить сладкую кашу. Половину разлить по тарелкам и охладить до застывания. Во вторую половину еще горячей каши добавить какао. Налить на слой застывшей каши и охладить.

ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ

Второй завтрак

Овсяные хлопья залить водой, разведенной медом, добавить толченые орехи. Можно добавить тертое яблоко.

Обед

СУП ИЗ ГРИБОВ С КАРТОФЕЛЕМ

50 г сушеных грибов, 4 картофелины, 2 лавровых листа, 150 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, сметана.

Грибы промыть и замочить на 30 минут теплой водой. Вынуть, мелко порезать и залить водой, добавив ту, в которой они были замочены, поставить на огонь. Как только грибы станут мягкими, добавить нарезанный картофель и лавровый листакан Спассеровать муку и ввести в суп, заправить сметаной.

САЛАТ «ГОРОШИНКА»

400 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 1/2 банки зеленого горошка, растительное масло.

Лук нашинковать, смешать с отжатой от рассола капустой и горошком, поперчить, заправить растительным маслом.

КОЛБАСА, ЖАРЕННАЯ ПО-САРЕПСКИ

300 г вареной колбасы, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, горчица.

Для пюре: 500 г картофеля, 300 мл молока, сливочное масло.

Колбасу нарезать ломтиками, смазать с двух сторон горчицей, обжарить. Нашинкованный лук обжарить на масле до золотистого цвета. Картофель очистить, нарезать дольками,

отварить до полуготовности. Отвар слить, добавить сливочное масло, молоко и довести картофель до готовности. Размять и подать к столу.

КАРКАДЕ

Ужин

БИТОЧКИ С МОРКОВЬЮ

250 г рисовой крупы, 600 мл воды, 200 г моркови, 20 г сливочного масла, яйцо, сухари.

Для соуса: 1 л молока, 50 г сливочного масла, сахар.

Сварить вязкую кашу. Морковь мелко нарезать и припустить, охладить, истолочь. Добавить яйцо, соединить с кашей, перемешать, сформовать биточки и жарить. Подать с соусом: муку смешать с маслом и спассеровать до светло-кремового цвета. Добавить горячее молоко, сахар, прокипятить и процедить.

ЧАЙ

Завтрак в школу

Йогурт, плюшка, банан.

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, винный уксус.

30 марта

Завтрак

ЯИЧНИЦА ПО-ДОМАШНЕМУ

200 г вареной колбасы, 200 г отварного картофеля, 4 яйца, 1 головка репчатого лука, растительное масло.

Мелко нарезать колбасу, картофель, лук и обжарить. Залить яйцами и сделать яичницу.

КОФЕ

Второй завтрак

Кукурузные хлопья залить молоком, добавить тертое яблоко, мед или варенье.

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

500 г картофеля, 80 г моркови, 20 г корня петрушки, 80 г репчатого лука, 2 ч. л. томата, растительное масло, 200 г фрикаделек, 1,5 л воды.

В кипящую воду выложить нарезанный картофель, варить 10–15 минут, ввести спассерованные лук и коренья с томатом, варить еще 10 минут. Фрикадельки промышленного или домашнего производства, приготовленные из мясного фарша, припустить отдельно в небольшом количестве воды 20 минут. Положить в тарелки и залить супом.

САЛАТ «ДНЕВНОЙ»

500 г свежей капусты, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, майонез.

Капусту очень тонко нашинковать, добавить нарезанную соломкой морковь и перетереть, пока капуста не даст сок. Добавить нашинкованный лук, заправить майонезом.

ФАСОЛЬ, ЖАРЕННАЯ С УКСУСОМ

400 г фасоли, 100 г репчатого лука, 150 г растительного масла, 50 мл винного уксуса, рубленая зелень, 5 сосисок.

Фасоль сварить так, чтобы она сохранила форму, слить отвар и поджарить ее с луком. На сковороду положить зелень, добавить

уксус, обжаренную фасоль, вареные сосиски и прогреть.

ЧАЙ

Ужин

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ ГОЛУБЦЫ

3 моркови, 500 г картофеля, 200 г консервированного зеленого горошка, 1 корень сельдерея, 3 яйца, 100 г сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла, 5 листьев квашеной капусты, 1 стакан воды, 1/2 стакана рассола.

Отварить картофель, морковь, сельдерей, очистить, нарезать кубиками. Добавить горошек, специи, сливочное масло, яйца. Тщательно перемешать и разделить на 5–6 частей, каждую из которых завернуть в капустный листакан Голубцы уложить в сотейник, залить растительным маслом, водой, рассолом и тушить на слабом огне до полного выкипания воды.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И МЯТОЙ

Завтрак в школу

Йогурт, булочка, яблоко.

Что купить на завтра

Творог – 400 г, свежие овощи, брынза – 200 г.

31 марта

Завтрак

ОМЛЕТ ПО-БОЛГАРСКИ

3 яйца, 1 стакан молока, 2 сладких перца, 100 г брынзы, сливочное масло, специи.

Приготовить омлетную массу, добавить мелко нарезанный и поджаренный перец и тертую брынзу, всыпать специи. Эту массу вылить на сковороду и запечь в духовке.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

Помидоры нарезать ломтиками, смочить в яйце, запанировать, обжарить, подать с гренками.

Обед

БУЛЬОН КУРИНЫЙ С БЛИНЧИКАМИ

1,5 л бульона.

Для теста: 250 г муки, 600 мл молока, 1 яйцо, 15 г сахара, 1 ст. л. растительного масла, соль.

Для фарша: 200 г курятины, 100 г репчатого лука, 90 г маргарина.

Сварить куриный бульон. Курицу охладить, снять мякоть вместе с кожей, добавить спассерованный лук и пропустить через мясорубку. Для приготовления блинчиков в молоко положить соль, сахар, желтки яиц, муку и взбить венчиком. Добавить растительное масло и взбитые в пену белки. Выпечь блинчики, положить в середину каждого фарш, завернуть конвертом и обжарить с двух сторон, подать к бульону.

САЛАТ «ВЕСЕННИЙ»

300 г картофеля, 2 свежих огурца, 2 помидора, 1/2 стакана сметаны.

Картофель отварить, порезать кубиками. Огурцы и помидоры нарезать ломтиками, все смешать, заправить сметаной.

ОТВАРНАЯ КУРИЦА С МАКАРОНАМИ

500 г макарон, 300 г отварной курятины.

Для соуса: 100 г сливочного масла, 50 г муки, 500 мл бульона.

Отварить макароны, подать на гарнир к курятине, полив белым соусом: масло смешать с мукой (1:1) и спассеровать до светло-коричневого цвета, охладить, добавить бульон, размешать, чтобы не было комков, добавить сок лимона, довести до кипения, добавить масло, размешать.

ТОМАТНЫЙ СОК

Ужин

СЫРНИКИ КИЕВСКИЕ

400 г творога, 70 г муки, 2 яйца, 60 г сахара, ванилин, панировочные сухари.

Для фарша: 40 г изюма, 80 г варенья.

В протертый творог добавить яйцо, сахар, соль, ванилин, муку, вымесить тесто. Сделать из него кружки диаметром около 6 см, толщиной 0,5 см, положить фарш, защипнуть в виде пирожка, смочить в яйце, запанировать, жарить. Посыпать пудрой, подать со сметаной. Для фарша изюм ошпарить, добавить любое варенье без косточек и проварить до загустения, охладить.

МОЛОКО С МЕДОМ

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, яйца – 10 шт., зелень.

АПРЕЛЬ

1 апреля

Завтрак

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ

6 картофелин, 1 яйцо, 20 г сливочного масла, соль, 40 г муки или сухарей.

Горячий отварной картофель размять, охладить, добавить взбитые яйца, соль, подогретое масло, вымесить, разделать на котлеты, обвалять. Жарить на разогретом масле.

КАКАО

Второй завтрак

ПОНЧИКИ, МОЛОКО

Обед

РАССОЛЬНИК КУРИНЫЙ

1 курица, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 6 картофелин, 2 соленых огурца, 2 ст. л. жира, черный перец горошком, соль, 1 стакан огуречного рассола, лавровый листакан

Сварить курицу до полуготовности, поджарить до золотистого цвета лук, мелко нарезать соленые огурцы и потушить с луком. Положить в бульон спассерованный лук, огурцы, нарезанный на кубики картофель. Добавить лавровый лист, перец, процеженный огуречный рассол и варить рассольник до готовности картошки. Курицу достать, разрезать на порции и выложить в тарелки.

САЛАТ СО СВЕКЛОЙ

2 свеклы, 1 яблоко, зеленый лук, 1 лимон, 2 ст. л. майонеза, соль.

Сваренную свеклу остудить, очистить, натереть на крупной терке. Яблоки разрезать пополам, удалить семечки, натереть на терке. Зеленый лук мелко нарезать, смешать свеклу, яблоки, лук, заправить лимонным соком, майонезом.

ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ

500 г говядины, 2 головки репчатого лука, 20 г сливочного масла, черный молотый перец, лавровый лист, соль.

Вымытое, очищенное мясо нарезать поперек волокон на куски толщиной 1–1,5 см, отбить. Дно сковороды смазать жиром, выложить мясо и лук слоями. Сверху должен оказаться слой мяса. Слои пересыпать солью и перцем. Верхний смазать сливочным маслом. Потушить мясо на слабом огне.

Ужин

«КАРТОФЕЛЬНЫЕ БОМБОЧКИ»

8 картофелин, 3 помидора, 2 зубчика чеснока, 60 г растительного масла, тертый сыр, зелень.

Отварить картофель целиком, остудить. Каждую картофелину разрезать на две равные половинки, осторожно извлечь из обеих половинок мякоть. Размять, смешать мякоть с порезанными томатами. Натереть чеснок, добавить в начинку картофеля, размешать полученную смесь и наполнить ею каждую полую половинку картофелин. Духовку разогреть, поместить картофель, посыпать зеленью и тертым сыром.

Запасы на неделю

Молоко – 1 л, сыр – 300 г, сметана – 500 г, мясо – 2 кг.

2 апреля

Завтрак

ОМЛЕТ

6 яиц, 2 ст. л. сметаны, 4 ст. л. молока, соль, сливочное масло.

Хорошенько взбить яйца со сметаной и молоком, посолить по вкусу. Вылить на разогретую и смазанную сливочным маслом сковороду, жарить на медленном огне под крышкой.

ТАРТИНКИ СО СВИНИНОЙ

200 г пшеничного хлеба, 170 г свинины, 4 ст. л. майонеза, 30 г яблочного пюре.

Отварную свинину в горячем виде нарезать ломтиками, залить майонезом и яблочным пюре. Холодное мясо выложить на хлеб с яблочным пюре, маринованным огурцом и хреном.

КОФЕ

Второй завтрак

СЛАДКАЯ ТВОРОЖНАЯ МАССА С ИЗЮМОМ

Обед

СУП ФАСОЛЬНЫЙ

1 стакан фасоли, 2 головки репчатого лука, 7 картофелин, 1 морковь, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, зелень, сыр, 2 л воды.

Фасоль замочить в холодной воде на несколько часов, затем положить в кипящую воду, варить. Нарезать картофель кубиками, добавить в суп, посолить. Морковь с луком нашинковать соломкой, обжарить на масле, добавить в суп. Затем натереть сыр, размять чеснок и положить в суп за несколько минут до готовности. Заправить суп рубленой зеленью.

ГОЛУБЦЫ

1 кочан капусты, 3 моркови, 2 головки репчатого лука, зелень, 3 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. сметаны, растительное масло.

Для фарша: 500 г говядины, 3 зубчика чеснока, 1 головка

репчатого лука, 200 г риса, 1 ст. л. томатной пасты, черный молотый перец, 1 морковь.

Мясо прокрутить через мясорубку вместе с луком и чесноком. Отварить до полуготовности рис, смешать вместе с мясным фаршем. Удалить кочерыжку, ошпарить кочан кипятком, отделить листы, утолщения срезать ножом. На каждый лист положить готовый фарш, плотно завернуть голубцы. Сложить их в кастрюлю, добавить томатную пасту и тушить голубцы после закипания на слабом огне 40–50 минут. При подаче к столу полить сметаной.

Ужин

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

6 картофелин, 100 г творога, 10 г сливочного масла, 15 г сметаны, соль.

Картофель очистить, отварить, нарезать кружочками и выложить на смазанную жиром сковороду вместе с творогом. Сбрызнуть растопленным маслом, залить сметаной и запечь в духовке.

Завтрак в школу

Апельсин, банан.

Что купить на завтра

Сливки – 250 г, сосиски – 300 г, свежие огурцы.

3 апреля

Завтрак

ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ

500 г моркови, 3 головки репчатого лука, 300 г сосисок, 5 яиц, 1/2 стакана белых сухарей, 2 ст. л. растительного масла.

Морковь и лук нарезать кружочками, обжарить до золотистого цвета. Добавить воду, посолить, потушить до готовности. В готовые овощи добавить мелко нарезанные сосиски, залить все яичной смесью. Сверху уложить колечками лук и посыпать белыми сухарями. Запечь блюдо в хорошо разогретой духовке.

ЧАЙ

Второй завтрак

БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ, КАКАО

Обед

БОРЩ С ВЕТЧИНОЙ

200 г ветчины, 1 свекла, 1/2 кочана свежей капусты, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. уксуса, 3 ст. л. сахара, 100 г сливочного масла, 1 куриный кубик, сметана, соль, перец, лавровый лист, зелень.

Нарезать овощи, добавить томатную пасту, уксус, сахар, потушить, помешивая, в небольшом количестве воды с маслом. Добавить туда же нашинкованную капусту, потушить. Выложить тушеные овощи в кипящую воду, добавить соль, перец, лавровый лист и варить. Бросить бульонный куриный кубик. Мелко нарезать ветчину, обжарить на сливочном масле и за несколько минут до готовности опустить в борщ, довести до кипения.

САЛАТ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ

2 свежих огурца, зеленый лук, 3 ст. л. сметаны, 1 зубчик чеснока.

Нарезать огурцы, посолить, добавить лук, чеснок, заправить сметаной.

ЗАПЕЧЕНАЯ В ФОЛЬГЕ СВИНИНА

700 г свинины, 60 г горчицы, соль, чеснок.

Вырезку обмазать горчицей, сверху уложить зубчики чеснока, завернуть в фольгу и запечь в предварительно разогретой духовке 40 минут, нарезать ломтиками и полить соусом.

ПЕРСИКОВЫЙ КОМПОТ

Ужин

КУРИНЫЙ ПЛОВ

1/2 кг куриных окорочков, 1 головка репчатого лука, 300 г риса, 100 г растительного масла, 3 ст. л. томатной пасты, специи, соль.

Окорочка разрезать на куски, обжарить. Лук и морковь нарезать, обжарить. Выложить в казан мясо, лук и морковь, промытый рис. Залить кипятком (1 стакан риса – 2 стакана воды). Довести до кипения и варить до готовности под крышкой на медленном огне. Посолить по вкусу.

ЧАЙ

Завтрак в школу

Булочка с сосиской, яблоко.

Что купить на завтра

Копченая свинина – 300 г, свежая капуста, сметана – 250 г.

4 апреля

Завтрак

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ЛУКОМ, С СОСИСКАМИ

3 яйца, 2 головки репчатого лука, 100 г сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, горчица, соль, сосиски.

Яйца сварить вкрутую, разрезать вдоль на две части. Желтки вынуть и растереть с мелко нарезанным спассерованным луком, сметаной, горчицей, солью. Массой наполнить половинки яиц. При подаче полить сметаной. Подать с отварными сосисками.

КОФЕ

Второй завтрак

БУЛОЧКА, КИСЕЛЬ

Обед

ЩИ С КОПЧЕНОЙ СВИНИНОЙ

300 г копченой свинины, 200 г квашеной капусты, 1/2 стакана перловой крупы, 1 головка репчатого лука, жир, сметана, соль, перец, лавровый лист, зелень петрушки, 2 л воды.

Копченую свинину порезать на порционные кусочки, залить холодной водой, добавить перловую крупу, варить на медленном огне. Промыть капусту, откинуть на дуршлаг, спассеровать лук, морковь, добавить в бульон с крупой и мясом. Посолить, добавить специи. Перед подачей к столу заправить сметаной.

СТАВРИДА С СЫРОМ

250 г ставриды в масле, 50 г голландского сыра, 1 зубчик чеснока.

Кусочки рыбы размять до образования однородной массы, добавить мелко натертый сыр, толченый чеснок, все хорошо перемешать, выложить в салатницу и украсить ломтиками сыра.

ФАРШИРОВАННАЯ КАПУСТА

1 кочан капусты, 4 моркови, 4 зубчика чеснока, зелень, соль, сметана.

Капусту разобрать на отдельные листья, положить в кипящую воду, прокипятить несколько минут. Морковь натереть на терке,

зелень и чеснок мелко порубить. Все смешать, слепить небольшие котлетки. На каждый листик капусты положить по 1 котлете. Листики завернуть, выложить в сковородку и обжарить с двух сторон, залить сметаной и подать к столу.

Ужин

САЛАТ «ЛЕСНОЙ»

5 картофелин, 300 г маринованных шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 1/4 ч. л. молотого черного перца, 1/2 ч. л. соли, 1 стакан майонеза.

Картофель промыть, отварить «в мундире», остудить, очистить, нарезать мелкими кубиками. Луковицу нарезать тонкими кольцами. Смешать картофель, шампиньоны и лук, посолить, поперчить и залить майонезом.

ЧАЙ

Завтрак в школу

Пряники, сок.

Что купить на завтра

Рыбные консервы в томате – 1 банка.

5 апреля

Завтрак

МАКАРОННИК С МЯСОМ

200 г макарон, 1 яйцо, 50 г сливочного маргарина, 300 г мясного фарша, 15 г сухарей, 30 г сливочного масла, соль.

Сварить макароны, охладить, заправить маслом и сырыми яйцами. Половину этой массы выложить на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, сверху выложить фарш из мяса, на него – оставшуюся массу. Посыпать сухарями, сбрызнуть жиром, запечь.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

МЮСЛИ С МОЛОКОМ

Обед

РЫБНЫЙ СУП

1 банка рыбных консервов в томате, 1/2 кочана капусты, 5 картофелин, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 2 ст. л. растительного масла, лавровый лист, соль, перец, зелень петрушки, 2 л воды.

В кипящую воду опустить нарезанный кубиками картофель. Мелко нашинковать свежую капусту, опустить в кипящую воду. Спассеровать в растительном масле мелко нарезанный лук и морковь соломкой, влить воду и потушить. Заправить овощной бульон спассерованными овощами, довести до кипения. Выложить рыбные консервы, добавить лавровый лист, перец, соль, рубленую зелень петрушки.

ТАРТИНКИ С ГОВЯДИНОЙ

200 г пшеничного хлеба, 150 г говядины, 50 г томатного соуса, 40 г хрена.

Вареную говядину нарезать ломтиками, уложить на хлеб и заправить томатным соусом с хреном.

ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ

400 г моркови, 100 г сметаны, 2 ст. л. растительного масла,

соль, 1 стакан воды, 500 г картофеля, 150 мл молока.

Морковь натереть на крупной терке, выложить в сковороду с кипящим маслом, посолить, добавить воду, тушить, пока не выпарится вся вода. Залить сметаной, потушить еще несколько минут. Подавать с картофельным пюре.

Ужин

ВЕТЧИНА ЖАРЕНАЯ

500 г ветчины, 300 г репчатого лука, горчица, жир.

Ломтики ветчины смазать горчицей, обжарить на разогретом жире, выложить на блюдо, а на сковороде поджарить репчатый лук, нарезанный кольцами. Поверх каждого ломтика ветчины поместить лук и посыпать измельченной зеленью. На гарнир подать отваренный рис.

ЧАЙ

Завтрак в школу

Чипсы, йогурт.

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, фрукты (яблоки, апельсины, бананы).

6 апреля

Завтрак

МОРКОВНЫЕ БЛИНЧИКИ

4 моркови, 2 яйца, 1 стакан муки, 2,5 стакана молока, 1 ст. л. сахара, 150 г сливочного масла, соль.

Яичные желтки растереть с сахаром и солью, молоком, всыпать муку, цедру и вымесить тесто. Добавить в него взбитые в крепкую пену белки, тертую морковь и выпекать.

КАКАО

Второй завтрак

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

2 яблока, 1 апельсин, 1 банан, 200 г йогурта.

Яблоки, апельсин, банан очистить, мелко нарезать и заправить йогуртом.

Обед

БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

300 г говядины, 200 г квашеной капусты, 4 картофелины, 1 свекла, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 3 ст. л. растительного масла, сметана, лавровый лист, зелень петрушки, укропа, соль, перец, чеснок.

Сварить мясной бульон. Капусту промыть, отжать. Картофель нарезать соломкой, мелко нарезать лук и морковь, обжарить на растительном масле, выложить в кастрюлю. Свеклу нарезать соломкой, потушить в мясном бульоне до готовности. Добавить лавровый лист, перец, подсолить. Заправить борщ свеклой.

ПЕЧЕНЬ ФАРШИРОВАННАЯ

300 г говяжий печени, 2 головки репчатого лука, 3 моркови, 40 г сливочного масла, 150 г гречневой каши.

Для льезона: 2 ст. л. муки, 5 ст. л. молока, 1 яйцо, соль, специи, 50 г соуса.

Печень разрезать вдоль по всей длине, часть мякоти вырезать, углубление наполнить фаршем, края скрепить. Для фарша сварить гречневую кашу (вязкую), добавить спассерованный

репчатый лук, морковь, припущенную и измельченную печень, соль, перец и льезон. Фаршированную печень полить соусом.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

РЫБА ПОД МАРИНАДОМ

600 г филе рыбы, мука, растительное масло, 5 морковок, 100 г зеленого лука, 3 ст. л. томатной пасты, 3 болгарских перчика, соль, черный молотый перец, панировочные сухари.

Филе рыбы нарезать на порционные куски, посыпать специями, запанировать, обжарить. Морковь натереть на терке, перец нарезать полукольцами и обжарить там же, где жарилась рыба. Рыбу засыпать тушеной морковью, добавить томат, немного воды и тушить до готовности.

ЧАЙ

Что купить на завтра

Гусиная печенка – 400 г, шампиньоны – 250 г, вино.

7 апреля

Завтрак

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ

1/2 стакана муки, 2 яйца, 1/2 ч. л. соли, 6 картофелин, растительное масло.

Картофель очистить, натереть на мелкой терке, смешать с яйцом, мукой и солью. Все хорошо вымесить, жарить в кипящем масле, выкладывая небольшие порции теста ложкой.

КИСЛОЕ МОЛОКО

Второй завтрак

ТАРТИНКИ С ЖАРЕНОЙ ВЕТЧИНОЙ И ЛУКОМ

300 г хлеба, 200 г ветчины, 130 г помидоров, горчица.

Хлеб нарезать, обжарить до румяной корочки. Вареную ветчину нарезать ломтиками, смазать горчицей, обжарить с обеих сторон, выложить на хлеб, посыпать поджаренным луком, дольками помидоров.

Обед

ГРИБНОЙ СУП

80 г сушеных грибов, 1 головка репчатого лука, 6 картофелин, 1 морковь, 2 л воды, 100 г сливочного масла, специи, соль.

Грибы замочить в воде на несколько часов, затем положить в кипящую подсоленную воду. Проварить 20 минут, затем добавить порезанную соломкой картошку, спассерованные лук и морковь и варить еще около 30 минут. Добавить специи.

САЛАТ С ЯБЛОКАМИ

2 яблока, 100 г зеленого горошка, 100 г сельдерея, 2 яйца, соль, майонез.

Яблоки нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, вареные яйца, сельдерей, смешать. Заправить майонезом, посолить.

ХОЛОДНАЯ СОЛЯНКА

400 г говядины, 4 картофелины, 2 маринованных огурца, 1/2

банки консервированного горошка, 1 морковь, 3 яйца, 250 г майонеза, соль, зелень.

Отварить мясо, картофель, морковь и яйца, остудить. Все компоненты нарубить очень мелко, посолить, добавить майонез и тщательно перемешать, добавить зелень.

АНАНАСОВЫЙ КОМПОТ

Ужин

ГУСИНАЯ ПЕЧЕНКА

400 г гусиной печенки, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 400 г шампиньонов, 5 ст. л. вина, специи, мука.

Удалить с гусиной печенки пленки, нарезать, обвалять в муке со специями, смочить во взбитом яйце, затем опять в муке. Обжарить до образования коричневой корочки в разогретом жире. В масло, на котором жарилась печенка, влить вино, этим соусом полить печенку. На гарнир подать картофельное пюре. Шампиньоны пожарить на сливочном масле, добавить специи и подать к печенке.

КОФЕ

Что купить на завтра

Индейка – 1 шт., мандарины, грецкие орехи, шампиньоны, ветчина, сметана.

8 апреля

Завтрак

КОТЛЕТЫ ВЕТЧИННЫЕ

250 г копченой ветчины, 1 стакан отварного риса, 100 г сметаны, 2 яйца, 100 г твердого сыра, 100 г муки, растительное масло, соль, перец.

Ветчину пропустить через мясорубку, перемешать с рисом, добавить специи, яйца, сметану. Слепить котлеты, обвалять в муке, обжарить. Готовые котлеты посыпать тертым сыром.

ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД

Второй завтрак

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ, ПИРОЖНОЕ

Обед

ЗЕЛЕНЫЙ БОРЩ

300 г говядины или свинины, 4 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 300 г консервированного щавеля, 2 яйца, лавровый лист, соль, перец, зелень, сметана, растительное масло.

Мясо отварить, овощи нашинковать, опустить в бульон. Спассеровать лук в растительном масле, приправить бульон. Консервированный щавель выложить в кастрюлю за несколько минут до конца варки, добавить специи, прокипятить.

«СЕЛЕДКА ПОД ШУБОЙ»

2 селедки, 1 свекла, 2 картофелины, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 2 вареных яйца, майонез, уксус.

Вареные овощи натереть на терке. Лук замариновать в уксусе. Селедку выпотрошить, разобрать на небольшие кусочки. Выложить слоями (от светлого к темному): лук, сельдь, картофель, морковь, свекла. Каждый слой пропитать майонезом.

ЛАНГЕТ С ЯБЛОКАМИ

400 г говядины, жир, 3 яблока, 1 ст. л. измельченных грецких орехов, соль, перец.

Мясо нарезать на куски продолговатой формы, отбить,

посолить, поперчить. Жарить на хорошо прогретом жире до золотистой корочки. Там же обжарить до мягкости яблоки, нарезанные ломтиками. Лангет выложить на слой яблок, посыпать грецкими орехами.

ПЕРСИКОВЫЙ ФРИЗ

Ужин

ЗАПЕЧЕННАЯ ИНДЕЙКА

1 индейка, 100 г очищенных грецких орехов, 100 г шампиньонов, изюм, 3 кислых яблока, 50 г консервированной кукурузы, 100 г сливочного масла, специи.

Индейку натереть снаружи и изнутри смесью соли и перца. Приготовить фарш: шампиньоны и грецкие орехи мелко порубить, яблоки без кожуры нарезать ломтиками, добавить изюм, кукурузу. Плотно набить тушку индейки, зашить. На смазанный противень уложить птицу спинкой вниз. На сильном огне жарить до румяной корочки, убавить огонь и печь до готовности. Поливать птицу соком, образующимся при жаренье.

Запасы на неделю

Зелень, курица – 1 шт., сметана – 250 г, лимон – 2 шт., шпроты.

9 апреля

Завтрак

ФРИКАДЕЛЬКИ ОВОЩНЫЕ

6 морковок, 3 картофелины, 1 бульонный кубик, 1/2 л воды, 200 г мясного фарша, 3 ст. л. измельченных сухарей, 50 г сливочного масла, зелень петрушки.

3 морковки нарезать тонкой соломкой, картофель – кубиками, приготовить бульон и залить им овощи, варить. Оставшуюся морковь натереть, смешать с мясным фаршем, сухарями, скатать небольшие фрикадельки. В отваренные до полуготовности овощи добавить фрикадельки, сливочное масло, мелко нарезанную зелень петрушки. На гарнир подать отварной картофель.

ЧАЙ

Второй завтрак

КАНАПЕ С МЯСОМ ЦЫПЛЕНКА

200 г хлеба, 50 г мяса цыпленка, майонез, 50 г языка, 30 г сливочного масла, 20 г горчицы.

Круглые гренки смазать маслом, растертым с горчицей, посередине выложить мелко нарезанное мясо цыпленка, вокруг сделать ободок из рубленого вареного языка, слегка смазать майонезом.

Обед

СВЕКОЛЬНИК

3 свеклы, жир, 3 ст. л. муки, 2 л мясного бульона, 2 лимона, зелень петрушки.

Свеклу нарезать соломкой, обжарить в жире, добавить муку. Влить бульон, варить до готовности свеклы. Процедить бульон, свеклу протереть через сито, добавить лимонный сок. Подать со сметаной и зеленью петрушки.

БУТЕРБРОДЫ СО ШПРОТАМИ

1/2 батона, 50 г шпрот, 20 г сливочного масла, 1 лимон.

Шпроты размять со сливочным маслом, добавить 5–6 капель

лимонного сока. Полученной массой намазать ломтики батона.

КУРИЦА «АППЕТИТНАЯ»

1 курица, 1/2 стакана сметаны, специи, майонез, 5 картофелин.

Курицу натереть специями, смазать майонезом, картофель нарезать ломтиками, поставить все в духовку на сильный жар на 15 минут. Убавить огонь, запекать на слабом огне до готовности.

СОК ФРУКТОВЫЙ

Ужин

КАРТОФЕЛЬ ХРУСТЯЩИЙ

8 картофелин, 60 г сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла, 100 г маргарина, специи.

Картофель почистить, нарезать тоненькими ломтиками, слегка отжать в полотенце, жарить в хорошо разогретой смеси жиров со специями на сильном огне, постоянно помешивая.

ЧАЙ ТРАВЯНОЙ

Завтрак в школу

Шоколадный сырок, йогурт.

Что купить на завтра

Творог – 500 г, сельдь – 2 шт., яйца – 10 шт.

10 апреля

Завтрак

СЫРНИКИ

300 г творога, 1 яйцо, мука, жир, соль, сахар, сметана.

Творог смешать с яйцом, мукой, посолить по вкусу, добавить сахар, вымесить тесто. Сформовать лепешки, жарить в разогретом жиру. Подавать со сметаной.

КАКАО

Второй завтрак

КАНАПЕ С ФИЛЕ СЕЛЬДИ

100 г пшеничного хлеба, 30 г филе сельди, 1/2 л молока, 30 г сливочного масла, 30 г картофеля, 20 г свежих яблок, 20 г майонеза.

Филе вымочить в молоке, потушить, нарезать крупными полосками, картофель поджарить во фритюре, смешать с тертыми яблоками, сельдью, майонезом, намазать на хлеб.

СОК МОРКОВНЫЙ

Обед

САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА

130 г языка, 15 г красного маринованного перца, 35 г зеленого горошка, 10 г майонеза, зелень, специи.

Язык отварить, нарезать вместе с перцем соломкой, добавить зеленый горошек и заправить майонезом, посыпать зеленью.

МЯСНОЙ СУП

500 г говядины, 100 г макарон, 5 картофелин, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, зелень, специи, соль, сметана.

В мясной бульон положить нарезанную соломкой картошку, макароны. Добавить обжаренные лук и морковь, специи, зелень. Подавать со сметаной, положив в каждую тарелку по кусочку говядины.

КОРЕЙКА В ФОЛЬГЕ

1 кг корейки, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 моркови, 1/2 л молока, соль, перец, соус «Табаско», зелень

петрушки.

Корейку замочить в молоке, нашпиговать тонкими полосками чеснока, зачистить ребрышки, обсыпать мелко нарезанными луком и морковью, сбрызнуть соусом «Табаско». Завернуть подготовленное мясо в фольгу, запечь на среднем огне. Подавать с тушеными овощами или гречневой кашей.

ПИВО

Ужин

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПАЛОЧКИ С СЫРОМ

10 картофелин, 50 г тертого сыра, 1 яйцо, жир, сметана.

Картофель отварить на среднем огне 7-10 минут, нарезать длинными палочками диаметром 3–4 мм, обсушить, смазать яйцом, посыпать сыром, вновь обсушить, обжарить во фритюре до образования золотистой корочки. Подать со сметаной.

ЧАЙ

Завтрак в школу

Банан, пряники.

Что купить на завтра

Сельдь – 2 шт., творог – 500 г.

11 апреля

Завтрак

РИСОВАЯ КАША

2 стакана риса, 1 ч. л. соли, 100 г сливочного масла, 4 стакан воды.

В кипящую воду опустить промытый рис, соль, варить при тихом кипении до загустения, снять с огня, дать упариться. Подавать с маслом и сухофруктами.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

СЕЛЬДЬ С ТВОРОГОМ

120 г филе сельди, 70 г творога, 1 головка репчатого лука, 20 г сливочного масла, 10 г измельченных грецких орехов, 2 ст. л. молока, перец черный молотый, зелень.

Филе сельди вымочить в молоке, пропустить через мясорубку с луком, добавить протертый творог, перец, толченые орехи, растопленное масло, хорошо размешать и украсить зеленью.

Обед

ПОХЛЕБКА

1 репа, 1 морковь, 200 г кислой капусты, 300 г грибов, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. майонеза, перец, лавровый лист, соль.

Репу, морковь нарезать небольшими кубиками, обжарить, положить в кипящую подсоленную воду. Грибы промыть, обжарить на растительном масле, капусту отжать, соединить с грибами и варить в овощном бульоне до готовности.

САЛАТ ВЕСЕННИЙ

70 г зеленого лука, 6 яблок, 2 яйца, 3 ст. л. растительного масла, соль.

Зеленый лук вымыть, мелко порезать, вареные яйца, яблоки порезать мелкими кубиками. Посолить и заправить растительным маслом.

ТЕФТЕЛИ

400 г говядины, 1/2 стакана риса, томат, лук.

В фарш добавить сваренный до полуготовности рис, сформовать тефтельки, обжарить. Лук спассеровать, тефтели и лук залить водой, добавить томат и тушить. Гарнир – пюре.

КИСЕЛЬ

Ужин

РОСТБИФ

1 кг филейной части вместе с косточкой, 1 стакан яблочного уксуса, 2 головки репчатого лука, соль, перец, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 1 стакан муки, зелень.

Ростбиф надрезать в нескольких местах, посолить, поперчить, замариновать. Из яиц, молока и муки приготовить кляр, обмакнуть в него мясо. В разогретую духовку на смазанный маслом противень выложить мясо, прожарить на сильном огне, убавить газ, запекать до готовности на маленьком огне.

ЧАЙ

Завтрак в школу

Йогурт с булочкой.

Что купить на завтра

Сыр – 300 г, курица – 1 шт., молоко – 1 л.

12 апреля

Завтрак

РИСОВАЯ КАША С ТОМАТОМ И СЫРОМ

1 стакан риса, 1/4 стакана томата, 50 г тертого сыра, 50 г сливочного масла, соль.

Рис промыть, опустить в кипящую воду, сварить до готовности. Готовый рис откинуть. На сковородке поджарить томат, выложить туда рис, перемешать, поджарить, посыпать сыром.

КОФЕ

Второй завтрак

СЛИВКИ, СУХАРИКИ

Обед

САЛАТ КАПУСТНЫЙ

200 г капусты, 200 г отварного мяса, 3 вареных картофелины, 100 г консервированной кукурузы, 100 г майонеза, соль.

Белокочанную капусту обдать кипятком, мелко нашинковать. Вареное мясо и картофель нарезать мелкими кубиками и соединить с капустой, добавить кукурузу, заправить салат майонезом.

БОРЩ «УКРАИНСКИЙ»

1 свекла, 200 г свежей капусты, 3 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 л мясного бульона, 1 ч. л. уксуса, чеснок, соль, томат, зелень.

Свеклу нарезать соломкой, добавить соль, томат, жир, сахар и тушить до готовности. Морковь, петрушку, лук, капусту нашинковать соломкой, потушить. Овощи опустить в бульон, варить до готовности, заправить растертым чесноком и зеленью, добавить уксус.

КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ

1 курица, 1/2 стакана сметаны, соль, перец, 1 стакан молока, 50 г сливочного масла, 6 картофелин.

Курицу натереть снаружи и изнутри солью и перцем, в

майонезную баночку налить молоко и положить кусочек сливочного масла. Курицу посадить на баночку, смазать тушку сметаной, поставить в духовку на сильный огонь на 15 минут, убавить огонь, тушить курицу на маленьком огне, постоянно обмазывая ее сметаной. За 40 минут до окончания выложить на противень мелкую очищенную картошку, смазать ее маслом. Готовую курицу смазать маслом, выложить на блюдо вместе с картошкой.

КОКТЕЙЛЬ

Ужин

ГУЛЯШ

500 г свинины, жир, соль, 2 ст. л. муки, 1 стакан воды, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, томат.

Свинину, морковь, лук нарезать, обжарить на жире, посолить, добавить муку, переложить в кастрюлю, добавить воду и поставить тушиться. В конце добавить томат. Подавать с макаронами.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Шоколадка, пирожок.

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, майонез – 250 г, сыр, свежемороженная фасоль.

13 апреля

Завтрак

МАННАЯ КАША

1 стакан манной крупы, 5 стаканов молока, 1 ст. л. сахара, соль, сливочное масло.

В кипящее подсоленное молоко тонкой струйкой всыпать манку, помешивать, варить на слабом огне 15 минут до загустения. Добавить сахар, масло, размешать.

ЧАЙ

Второй завтрак

БУТЕРБРОДЫ С САЙРОЙ И ЯБЛОКАМИ

Обед

СУП МОЛОЧНЫЙ

3 стакана молока, 3 стакана воды, 5 картофелин, соль, сахар, сливочное масло.

Сырой картофель натереть на крупной терке, молоко смешать с водой (в пропорции 1:1), сварить в этом составе стружку картофеля до готовности, посолить, добавить сахар и кусочек масла. Варить, помешивая, чтобы не пригорел.

САЛАТ КРЕВЕТОЧНЫЙ

100 г креветок, 1 лимон, 50 г майонеза, 30 г сметаны, 3 стакан л. кетчупа, 2 яйца, зелень.

Мясо креветок, измельченный яичный белок заправить смесью майонеза, сметаны, кетчупа и по вкусу посолить.

МЯСО В ГОРШОЧКАХ

1 кг свинины, 3 головки репчатого лука, 2 яблока, 4 картофелины, 100 г сыра, 1/3 банки майонеза, соль, перец.

Свинину нарезать на куски, картофель и яблоки порезать ломтиками, лук – кольцами. Сложить все компоненты слоями в горшочки, посолить, поперчить, добавить по 3 ч. л. майонеза, посыпать тертым сыром и запекать в духовке до готовности (образования румяной корочки), после образования румяной корочки прикрыть горшочки крышками и потомить еще 5 минут.

КОМПОТ

Ужин

ЛОБИО С ЯЙЦОМ

300 г свежемороженой стручковой фасоли, 50 г сливочного масла, 2 яйца, зеленый лук, зелень петрушки, кинза, базилик, перец, соль.

Нарезанные кусочками стручковую фасоль, лук посолить, поперчить и припустить в жире с небольшим количеством бульона. Затем добавить кинзу, зелень петрушки, базилик и довести до готовности, залить взбитыми яйцами и запечь.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

Завтрак в школу

Ватрушка, сок.

Что купить на завтра

Рыбное филе – 500 г, сметана – 250 г, орехи, ветчина.

14 апреля

Завтрак

МАННАЯ КАША С ОРЕХАМИ

1/2 стакана манной крупы, 4 стакана молока, 2 ст. л. сахара, 1/2 стакана измельченных грецких орехов, 1 яйцо, ванилин, 100 г сиропа.

В кипящее молоко добавить сахар, соль, опустить манную крупу, помешивая, варить 20 минут, кашу охладить, добавить ванилин, молотые орехи. Яйцо взбить до образования густой пены на водяной бане, в горячую манную кашу влить в несколько приемов взбитое яйцо, кашу охладить, заправить сиропом.

КАКАО

Второй завтрак

МУСС ЛИМОННЫЙ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ

Обед

ТОМАТНЫЙ СУП С ФАСОЛЬЮ

1 копченая курица, 1 стакан фасоли, 5 картофелин, 1 головка репчатого лука, 40 г сливочного масла, 3 ст. л. томатной пасты, соль, красный острый перец, лавровый листакан

Фасоль замочить, в кипящую воду положить копченую курицу, нарезанную кусочками, подсолить, туда же положить фасоль, варить до полуготовности. Овощи нарезать кубиками, морковь и лук обжарить, добавить томатную пасту. Все опустить в кипящий бульон, варить до готовности.

ЯЙЦА ФАРШИРОВАННЫЕ

3 яйца, 100 г ветчины, 30 г сыра, 30 г сметаны, 50 г майонеза, соль, перец черный молотый, зелень.

Отварить яйца вкрутую, разрезать вдоль на две части, желтки вынуть. Ветчину, сыр, желтки прокрутить через мясорубку. Добавить сметану, специи, все тщательно растереть. Смесью наполнить половинки белка, накрыть второй половинкой сверху, залить майонезом.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

500 г рыбного филе, 100 г булки, 1 головка репчатого лука, 4 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, 1/2 стакана измельченных сухарей, 100 г сыра, соль, перец.

Любое рыбное филе отжать, пропустить через мясорубку вместе с размоченной в молоке черствой булкой и луком. Натереть на терке кусочек сыра, смешать с рыбным фаршем, посолить, поперчить, вбить яйцо, добавить немного воды. Сформовать маленькие котлетки, обвалять в молотых сухарях и поджарить на хорошо разогретом масле с обеих сторон.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

БЛИНЧИКИ С МЯСОМ

500 г мясного фарша, 2 яйца, 500 г муки, 1 стакан молока, сливочное масло, 1 головка репчатого лука, соль.

Испечь блинчики. Приготовить начинку из мясного фарша и поджаренного на сливочном масле лука. Выложить на блинчики начинку, завернуть и обжарить с обеих сторон на сливочном масле.

КЕФИР

Что купить на завтра

Бананы, консервированный зеленый горошек – 1 банка, треска – 1 кг.

15 апреля

Завтрак

ГЕРКУЛЕСОВАЯ КАША

400 г геркулеса, 5 стаканов молока, сливочное масло, 2 банана, сахар, изюм, орехи, соль.

В горячее подсоленное и подсахаренное молоко всыпать крупу, варить 15 минут до загустения, размять вилкой бананы, опустить в кашу, довести до кипения. Насыпать в кашу изюм, орехи.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Второй завтрак

КРЕКЕРЫ, ТОМАТНЫЙ СОК

Обед

СУП ФРАНЦУЗСКИЙ

1 банка консервированного зеленого горошка, 6 картофелин, 2 моркови, 50 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 200 г тертого сыра, соль, перец.

В кипящую воду положить нарезанный кубиками картофель, обжаренные на масле лук и морковку, затем добавить зеленый горошек, посолить, добавить перец. В конце варки заправить суп тертым сыром.

САЛАТ ИЗ ПЕТРУШКИ И ЛУКА

200 г петрушки, 100 г репчатого лука, 1 лимон, 50 г сметаны, соль.

Лук, петрушку мелко нарезать, посолить по вкусу и выдержать 10 минут. Прибавить очищенный от кожуры лимон, нарезанный маленькими кубиками (без семечек), заправить сметаной, перемешать.

ВИНЕГРЕТ

100 г квашеной капусты, 50 г фасоли, 3 картофелины, 1 свекла, 1 соленый огурец, 1 морковь, растительное масло, соль, перец.

Отварить овощи, мелко нарезать кубиками. Соленые огурцы

очистить от кожицы и мелко нарезать. Лук обдать кипятком, мелко нарезать, перемешать овощи и фасоль, посолить, заправить маслом. Сверху посыпать зеленью.

ВИНОГРАДНЫЙ СОК

Ужин

ТРЕСКА С ФАСОЛЬЮ

550 г трески, 200 г фасоли, 100 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, соль.

Фасоль отварить в подсоленной воде, филе нарезать мелкими кусочками, отварить, охладить. Мелко нарезать лук и чеснок, спассеровать на сливочном масле в глубокой сковороде. Половину фасоли растереть, смешать с луком, рыбой, оставшейся фасолью. Посолить, поперчить и выдержать на среднем огне 10–15 минут. Подавать с овощами.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Запасы на неделю

Чай, рис, телятина, яйца, панировочные сухари.

16 апреля

Завтрак

МАННАЯ ЗАПЕКАНКА С ФРУКТАМИ

1 стакан манной крупы, 4 стаканов молока, 2 яйца, 1 яблоко, сливочное масло, соль, сахар.

Сварить манную кашу, добавить в нее сахар, яйца, соль, масло. Нарезать яблоки, выложить на противень, залить их манной кашей, разровнять, посыпать сахарным песком. Запечь.

КОФЕ СО СЛИВКАМИ

Второй завтрак

ВАРЕНЕЦ, ВАТРУШКА

Обед

ОКРОШКА «ВЕСЕННЯЯ»

2 л кваса, 5 редисок, 2 свежих огурца, 3 яйца, зеленый лук, 4 картофелины, 200 г колбасы, соль, сметана.

Отварить картофель, яйца, все нарезать, разложить по тарелкам, залить квасом, добавить соль и сметану по вкусу.

ГРЕНКИ

200 г пшеничного хлеба, 20 г сливочного масла, 30 г анчоусной пасты, 2 яйца, 40 г ветчины, 40 г тертого сыра, петрушка.

Хлеб с одной стороны поджарить, а с другой смазать маслом и анчоусной пастой. Ветчину поджарить до хруста и поперчить; яйца сварить вкрутую и разрезать пополам. На подготовленный хлеб положить ветчину, половинку яйца и сыр. Запекать в духовке до расплавления сыра.

РУЛЕТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

600 г телятины, 100 г черствого пшеничного хлеба, 30 г репчатого лука, 3 яйца, 50 г моркови, 40 г тертого сыра, зелень петрушки, соль, перец.

Телятину, намоченный и отжатый хлеб пропустить через мясорубку, мелко нарезать небольшую луковицу, добавить зелень петрушки, сырое яйцо, соль и молотый черный перец. Все

перемешать, разложить пластом на мокрой доске. На одну половину положить натертую на терке подсоленную сырую морковь и крутые яйца, разрезанные пополам по длине. Мясо свернуть в виде рулета, уложить на смазанную сковороду, полить 5–6 ст. л. жира, посыпать тертым сыром и запечь. Гарнир – отварной рис с маслом.

ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ

Ужин

САЗАН С ОВОЩАМИ

1 сазан, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 1 ч. л. меда, 1/2 стакана пива, соль, перец, лавровый листакан

Нарезать рыбу на кусочки, уложить в сковороду. Нарезать морковь, лук кольцами. Слоями выложить на рыбу нарезанные овощи. Развести в половине стакана воды ложку меда, добавить соль, специи, залить рыбу, влить пиво. Довести все до кипения, потушить до готовности.

МОРС КЛЮКВЕННЫЙ

Завтрак в школу

Блинчик с творогом, молоко.

Что купить на завтра

Цветная капуста – 1 кочан, тыква, свежие огурцы.

17 апреля

Завтрак

ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ

1 стакан пшена, 3 стакана молока, 500 г тыквы, сахар, соль.

Тыкву порезать на мелкие кусочки, варить в горячем молоке 10 минут, засыпать туда же пшено. Помешивая, варить до загустения, запечь в духовом шкафу 10 минут, посыпать сахаром.

ФРУКТОВЫЙ СОК

Второй завтрак

ГРЕНКИ С СОСИСКАМИ

Черный хлеб, 200 г сосисок, 200 г помидоров, 40 г сыра, 20 г майонеза, чеснок, кетчуп.

Хлеб поджарить с одной стороны, сосиски разрезать вдоль, помидоры – на половинки. Неподжаренную сторону хлеба смазать майонезом, уложить на нее сосиски, помидоры, намазать смесью из тертого сыра, чеснока и кетчупа. Запечь в духовке.

Обед

СУП «ПИКАНТНЫЙ»

200 г замороженной цветной капусты, 100 г белокочанной капусты, 3 картофелины, 1 репа, 1 морковь, 2 л молока, 50 г консервированного горошка, 50 г сливочного масла, соль.

Цветную капусту разобрать на мелкие соцветия, а белокочанную нарезать кусочками. Овощи очистить и нарезать кубиками, обжарить. Молоко прокипятить, опустить туда овощи. Зеленый горошек, масло и соль добавить перед концом варки.

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ

300 г свежей капусты, 250 г свежих огурцов, зеленый лук, петрушка, соль, 5 ст. л. сметаны.

Капусту нашинковать, огурцы порезать соломкой, зелень порезать, все посолить и заправить сметаной.

МАКАРОНЫ ПО-НЕАПОЛИТАНСКИ

200 г макарон, 2 ст. л. растительного масла, 100 г ветчины, 100 г консервированной кукурузы, 1 морковь, 1 лимон, соль,

перец.

Для соуса: 3 ст. л. растительного масла, 150 г творога, 5 ст. л. молока, лимон.

Отваренные макароны смешать с 1 ст. л. растительного масла, ветчину тонко нарезать, морковь натереть на терке, обжарить на растительном масле. Добавить специи, масло, сыр, лимонный сок, молоко и заправить макароны.

КИСЕЛЬ МАЛИНОВЫЙ

Ужин

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ, ОСОБЫЕ

400 г рыбного филе, 3 яйца, 15 г соевого соуса, растительное масло, 15 мл десертного вина, 15 г кукурузной муки.

Рыбное филе пропустить через мясорубку, смешать с кукурузной мукой, яичными желтками, растительным маслом, вином, взбитыми с сахаром белками. Массу обжарить до золотистого цвета с обеих сторон. Охладить, подать с рисом.

КЕФИР

Завтрак в школу

Йогурт, печенье.

Что купить на завтра

Финики – 300 г, рыба – 500 г, пиво – 2 бутылки.

18 апреля

Завтрак

ЯЧНЕВАЯ КАША

1 стакан ячневой крупы, 5 стаканов молока, соль, сахар, сливочное масло, изюм.

В кипящее подсоленное и подсахаренное молоко засыпать крупу, помешивая, варить до загустения, в середине варки добавить изюм. Положить масло, подавать со сладким соусом.

БУТЕРБРОДЫ С КОЛБАСОЙ

КАКАО

Второй завтрак

ФИНИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ

250 г фиников, 2 яичных белка, 100 г сахарной пудры, 40 г арахиса.

Крупные финики надрезать с одной стороны, достать косточки. Взбить яичный белок с сахарной пудрой, толченым арахисом. Начинку заложить в финики, чтобы она выступала из надреза.

БУЛОЧКИ С СОКОМ

Обед

МЯСНОЙ БУЛЬОН С ЖАРЕНЫМИ ПИРОЖКАМИ

800 г говядины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 2 л воды, соль.

Положить мясо в кастрюлю, сварить бульон. Добавить в него нарезанную соломкой морковь и нашинкованный лук, посолить. Подать с любыми жареными пирожками.

САЛАТ БОЛГАРСКИЙ

3 болгарских перчика, 10 г салата, 20 г зеленого лука, петрушка, 2 яблока, 30 г сметаны, сахар, соль.

Перец и салат нашинковать, зеленый лук, зелень посечь, яблоки мелко нарезать. Продукты смешать со сметаной и заправить сахаром и солью.

РЫБА В ТЕСТЕ

300 г рыбы, 100 г муки, 1 яйцо, 1/2 стакана пива, 100 г сливочного масла, зеленый лук, черный перец горошком, соль, жир.

На пиве, муке, желтке и растопленном сливочном масле замесить тесто, туда же ввести взбитый в пену яичный белок. Обмакнуть рыбу в кляр, обжарить в кипящем жиру. На гарнир подать пюре.

КИСЕЛЬ

Ужин

КАРТОФЕЛЬ В ГОРШОЧКАХ

9 картофелин, 250 г майонеза, зелень, соль, перец.

Очищенный картофель нарезать кружочками толщиной в 0,5 см. Из майонеза, перца, натертого чеснока, мелко нарезанной зелени приготовить смесь. Картофель уложить в глиняные горшочки слоями, слои промазать майонезным соусом и запекать в разогретой духовке до готовности.

КЕФИР

Завтрак в школу

Бублик со сливками.

Что купить на завтра

Печень – 500 г, творог – 500 г, соленые огурцы.

19 апреля

Завтрак

БИТОЧКИ РИСОВЫЕ

2 стакана риса, 5 стаканов молока, 3 яйца, сахар, соль, панировочные сухари, жир.

Сварить вязкую рисовую кашу, слегка остудить, добавить сахар, вбить яйца, размешать, разделать на биточки, обвалять в сухарях, обжарить на разогретом жиру. Поставить в духовку на 5 минут. Подавать с ягодным соусом.

КОФЕ

Второй завтрак

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С ТВОРОГОМ

1/2 батона, 100 г жирного творога, 20 г соленых огурцов, 20 г отварного картофеля, 30 г сосисок, 3 ст. л. майонеза, 30 г сливочного масла.

Кусочки батона смазать маслом, выложить натертый картофель, нарезанные сосиски, соленые огурчики. Сверху полить майонезом и посыпать подсоленным творогом. Запечь в духовке.

Обед

СЫТНЫЙ СУП

3 сосиски, 1/2 кг гороха, 1 ст. л. риса, растительное масло, 1/2 кг картофеля, 2 головки репчатого лука, 1 красный перец, соль.

Горох замочить в холодной воде, залить горячей водой, варить до мягкости. Добавить в него рис, картофель и спассерованный лук. Обжарить сосиски, нарезанные кольцами, и опустить в кастрюлю с овощным бульоном. Варить до готовности, добавить специи, зелень.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА

300 г редиса, зеленый лук, укроп, соль, 5 ст. л. сметаны.

Редис нарезать тонкими кружочками, смешать с рубленым зеленым луком, укропом, посолить и заправить сметаной.

ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ

300 г печени, 50 г майонеза, 50 г муки, 1 яйцо, соль, перец, растительное масло или жир.

Приготовить печеночный фарш, вбить яйцо, посолить, поперчить. Сформовать оладушки и жарить на разогретой сковороде, там же поджарить лук до золотистого цвета. Готовые оладушки выложить в кастрюлю, добавить майонез, немного воды и потушить. Подать с картофельным пюре.

ВИШНЕВЫЙ ШЕРБЕТ

Ужин

СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ

400 г мякоти свинины, мука, соль, перец.

Мясо вымыть, разрезать на три части, отбить с двух сторон до появления сока, посолить, поперчить, обвалять в муке, обжарить до золотистой корочки. Подать с любым мясным соусом и макаронами.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Финики, булочка.

Что купить на завтра

Филе камбалы – 1 кг, шампиньоны – 300 г, сметана – 250 г.

20 апреля

Завтрак

КОТЛЕТЫ ПШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ

1,5 стакана пшена, 6 морковок, сливочное масло, 2 яйца, панировочные сухари, 4 стакана молока, соль, сметана.

Морковь натереть на терке, потушить с маслом и водой до мягкости. Протереть готовую морковь через сито, соединить с приготовленной вязкой пшенной кашей, добавить яйца, перемешать, разделать на котлеты. Обвалять в сухарях и поджарить. Подать со сметаной.

ЧАЙ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

ПОНЧИКИ, ВАРЕНЕЦ

Обед

ГОРОХОВЫЙ СУП

500 г говядины, 1 стакан гороха, 3 л воды, 2 головки репчатого лука, 4 картофелины, 1 морковь, растительное масло.

Замочить горох, сварить бульон. Положить горох в кипящий бульон. Обжарить на растительном масле лук и морковь, очистить картофель, опустить в бульон. Варить до полной готовности гороха и картофеля.

САЛАТ СВЕКОЛЬНО-СМЕТАННЫЙ

2 свеклы, сахар, 5 ст. л. сметаны, 1/3 стакана изюма.

Изюм залить кипятком, свеклу отварить в кожуре, очистить, измельчить на терке и заправить сахаром со сметаной, добавить изюм.

РЫБА ПО-ФРАНЦУЗСКИ

300 г филе камбалы, 10 г сливочного масла, 100 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. муки, 100 г сметаны, зелень петрушки, соль, перец.

Филе натереть перцем, солью и уложить в форму, нарезать репчатый лук и свежие грибы, обжарить на сливочном масле в течение 5 минут, не снимая с огня, добавить муку, тоненькой

струйкой влить сметану. Добавить специи, соль, вымесить до загустения. Форму залить смесью, запечь в духовке 30 минут.

ВИНОГРАДНЫЙ СОК

Ужин

КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МЯСОМ

500 г свинины, 1 кочан капусты, 40 г репчатого лука, соль, перец, 2 ст. л. томатной пасты.

Свинину нарезать кусочками, обжарить до образования золотистой корочки. Капусту нашинковать, слегка обжарить. Лук очистить, промыть, нарезать полукольцами, обжарить. Мясо, лук, капусту выложить в кастрюлю, посолить, добавить немного воды и тушить до готовности. В конце добавить томат.

ЧАЙ С ТРАВАМИ

Завтрак в школу

Апельсины, вафли.

Что купить на завтра

Колбаса – 300 г, фасоль – 300 г, помидоры – 500 г.

21 апреля

Завтрак

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С КОЛБАСОЙ

2,5 стакана гречки, 300 г колбасы, 1 головка репчатого лука, соль, сливочное масло, зелень.

Приготовить рассыпчатую гречневую кашу. Колбасу нарезать на кусочки, обжарить вместе с луком на сливочном масле. Смешать гречку с колбасой и луком, прожарить, добавить мясной бульон и потушить, посыпать зеленью.

КОФЕ СО СЛИВКАМИ

Второй завтрак

ЙОГУРТ, БУЛОЧКА

Обед

СУП ПРОЗРАЧНЫЙ

1 курица, 4 картофелины, 2 моркови, 1/3 стакана риса, 1 головка репчатого лука, 30 г сливочного масла, лавровый лист, зелень, соль.

Сварить бульон из курицы, овощи нарезать и положить в кипящий бульон. Спассеровать лук, опустить в бульон. Бросить промытый рис и варить до готовности, добавить специи, соль.

САЛАТ ФАСОЛЕВЫЙ

300 г фасоли, 1 головка репчатого лука, 2 помидора, зелень, растительное масло, соль.

Отварить фасоль, нарезать лук, спассеровать, соединить с помидорами, нарезанными кружочками, слегка прожарить на растительном масле, добавить фасоль, укроп, соль и потушить.

МАКАРОННАЯ ЗАПЕКАНКА

300 г макарон, 2 яйца, 70 г твердого сыра, 40 г сливочного масла, 100 г ветчины, соль.

Макароны отварить в подсоленной воде и промыть холодной водой. Выложить в форму, заправить маслом, выложить нарезанную ветчину, залить сырыми яйцами и посыпать сыром. Запечь в духовке до образования корочки. Подавать с кетчупом.

КИСЕЛЬ С КЛЮКВОЙ

Ужин

КАРТОШКА С СЕКРЕТОМ

9 картофелин, 150 г сыра, 2 яйца, 200 г сметаны, 200 г мясного фарша, соль, чеснок.

Картофелины одинакового размера выложить на противень, посыпанный тонким слоем соли. Запечь до полуготовности, аккуратно срезать верхушку, вынуть ложкой серединку. Тертый сыр, фарш, сметану, яйца, мякоть картофеля смешать, посолить, поперчить, добавить измельченный чеснок. Начинить картофелины. Закрыть картофельными крышечками, поставить в духовку, печь до готовности. Перед подачей к столу полить сметаной.

РЯЖЕНКА

Что купить на завтра

Куриный фарш – 1 кг, консервированные грибы – 250 г, лимон.

22 апреля

Завтрак

БИСКВИТ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ

2/3 стакана манной крупы, 1/2 стакана сахара, 4 яйца, 1 ч. л. топленого масла, 1 ч. л. сухарей, 1,5 стакана молока, ванилин, цукаты, орехи.

Желтки растереть с сахаром, белки взбить. Манку высыпать на желтки, ванилин, белки аккуратно добавить туда же, перемешать. Выложить в смазанную, обсыпанную сухарями форму и поставить в нагретую духовку на средний жар, выпекать 40 минут. Бисквит залить молоком, не вынимая из формы, дать пропитаться, выложить на тарелку, остудить, разрезать, украсить цукатами, орехами.

КОФЕ СО СЛИВКАМИ

Второй завтрак

ОЛАДЬИ, КАКАО

Обед

СУП С КЛЕЦКАМИ

500 г говядины, 4 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 100 г муки, 30 г сливочного масла, 5 г соды, зелень, лавровый листакан

Сварить бульон, овощи почистить, нарезать и положить в кипящий бульон. Спассеровать лук, приготовить клецки: замесить тесто из яиц, муки и класть небольшими порциями в кипящую воду. Заправить суп спассерованным жареным луком.

САЛАТ ГРИБНОЙ

200 г консервированного горошка, 200 г маринованных грибов, 2 яблока, 1 лимон, 1 яйцо, 5 ст. л. сметаны, сахар, соль.

Грибы нарезать соломкой, яблоки натереть на терке, добавить зеленый горошек, крутое яйцо, мякоть лимона. Заправить сметаной, посолить и добавить сахар.

КОТЛЕТЫ РУССКИЕ

800 г куриного фарша, 100 г сливочного масла, 100 г батона,

100 мл молока, 50 г сливок, панировочные сухари, специи, перец.

Фарш посолить, поперчить, добавить размоченный в молоке и отжатый батон и сливки. Из фарша сформовать котлетки, обвалять в сухарях, обжарить на масле. Подать с отварным рисом.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК

Ужин

ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА С ГОРЧИЦЕЙ

1 курица, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 ст. л. горчицы, 1 зубчик чеснока, 6 картофелин, соль.

Курицу вымыть, натереть толченым чесноком, посолить, смазать горчицей, запечь в духовке, поливая выделившимся соком. Через некоторое время добавить нарезанные кружками морковь и картошку, лук – кольцами. Вылить на противень немного воды, тушить на среднем огне.

ЧАЙ С ТРАВАМИ

Запасы на неделю

Филе минтая – 700 г, сушеные грибы – 100 г, сметана – 250 г.

23 апреля

Завтрак

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ И ЛУКОМ

2,5 стакан гречки, 50 г сушеных белых грибов, 2 головки репчатого лука, соль, сливочное масло.

Грибы промыть, замочить в холодной воде на 1 час. Мелко нарезать и отварить в той же воде. В эту воду после закипания бросить гречку, размешать и варить до готовности. Лук обжарить на сливочном масле и смешать с кашей.

ТОПЛЕНОЕ МОЛОКО

Второй завтрак

РУЛЕТ, ФРУКТОВЫЙ НЕКТАР

Обед

СУП ФАСОЛЕВЫЙ

500 г говядины, 1 стакан фасоли, 3 картофелины, 1 морковь, растительное масло, 1 головка репчатого лука, лавровый лист, соль, перец, свежая зелень.

Замочить фасоль. Мясо помыть, поставить варить. Через 2 часа запустить в бульон фасоль и нарезанные овощи. Лук спассеровать на масле и тоже опустить в кипящий бульон, варить до готовности. Посолить, поперчить.

САЛАТ «ЛУКОВОЕ ГОРЕ»

3 головки репчатого лука, 3 яблока, 100 г сметаны, 1 лимон, сахар, соль.

Лук очистить, опустить в кипяток, нарезать полукольцами. Яблоки натереть на крупной терке, смешать с луком, ломтиками лимона без шкурки. Посыпать сахаром, посолить, заправить сметаной и перемешать.

КУРИЦА С РИСОМ ПОД СОУСОМ

1 курица, 2 ст. л. муки, 70 г сливочного масла, 1 стакан риса, специи.

Кусочки курицы обжарить, рис отварить до полуготовности, лук спассеровать. Соединить рис, курятину, залить водой,

посолить, добавить специи, лук и тушить до готовности.

КОКТЕЙЛЬ ФРУКТОВЫЙ

Ужин

РЫБНЫЙ ШНИЦЕЛЬ

600 г филе минтая, 200 г панировочных сухарей, 2 яйца, 80 г сливочного масла, 40 г тертого сыра, соль, перец.

Филе разрезать на куски, разделать на пласты, слегка отбить для придания формы лепешки. Батон нарезать тонкими длинными полосками, лапшой. Взбить яйца с солью и перцем. Пласты рыбы смочить в яйце и обвалять в сухарях и тертом сыре, обжарить на масле. Подать с картофельным пюре и овощами.

ЧАЙ СО ЛЬДОМ

Завтрак в школу

Воздушная кукуруза, яблоко.

Что купить на завтра

Помидоры – 500 г, окорочка – 3 шт., болгарский перец – 500 г.

24 апреля

Завтрак

БИТОЧКИ ГОВЯЖЬИ

300 г говядины, 100 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 100 г творога, 1/2 стакана молока, 50 г батона, 50 г отварного риса, 2 яйца, зелень, панировочные сухари, соль, перец.

Говяжий фарш смешать с рисом, творогом, батоном, предварительно размоченным в молоке, и еще раз прокрутить через мясорубку, добавить масло, яйца, зелень, соль, перец. Вымесить, сформовать биточки, обвалять в сухарях, обжарить на масле. Подавать с салатом из свежих огурцов.

ШОКОЛАДНЫЙ НАПИТОК

Второй завтрак

СЛАДКАЯ ТВОРОЖНАЯ МАССА С ИЗЮМОМ

Обед

СУП-ХАРЧО

500 г баранины, 1/3 стакана риса, 3 зубчика чеснока, 25 г томатной пасты, 4 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 10 г жира, перец красный, соль, зелень.

Сварить бульон из баранины, мясо вынуть, разрезать на порционные куски. Томатную пасту спассеровать с жиром, чесноком, бросить в кипящий бульон рис, нашинкованный лук, нарезанные соломкой картофель и морковь. Сварить до готовности, заправить рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ ЗАПЕЧЕННЫХ ПЕРЦЕВ

6 болгарских перчиков, 3 помидора, 1 головка репчатого лука, 1/2 горького перца, майонез, петрушка, соль.

Испечь в духовке сладкий перец, очистить от кожицы, вырезать плодоножку, удалить семена, нарезать маленькими кусочками. Прибавить нарезанные кубиками помидоры, нарезанный кружочками лук и, по желанию, горький перец. Хорошо размешать, посолить, посыпать мелко нарезанной петрушкой и заправить майонезом.

БЕФСТРОГАНОВ

500 г говядины, 40 г маргарина, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. муки, 100 г майонеза, соль, перец.

Мясо отбить, нарезать на небольшие брусочки, обжарить до золотистой корочки, там же поджарить лук, добавить муку. Переложить в кастрюлю, залить жиром со сковороды, добавить томат, соль, перец и тушить, в конце добавить майонез. Подавать с отварным рисом.

КИСЕЛЬ СМОРОДИНОВЫЙ

Ужин

ЦЫПЛЕНОК ТАБАКА

3 окорочка, соль, чеснок, 3 ст. л. уксуса, маргарин.

Замариновать на несколько часов окорочка в смеси чеснока, перца, уксуса. Жарить на разогретом жиру с обеих сторон, придавив сверху гнетом. Подать с картофелем-фри.

КОФЕ С ЛИКЕРОМ

Завтрак в школу

Творожный пудинг, сок.

Что купить на завтра

Ветчина – 400 г, телятина – 500 г, орехи – 100 г, изюм – 100 г.

25 апреля

Завтрак

МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА

5 морковок, 4 яйца, 600 мл молока, 1/2 стакана сахара, 100 г сливочного масла, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. муки, изюм, орехи.

Морковь обжарить на сливочном масле, потушить с водой до мягкости, остудить, залить смесью из молока и яиц, тщательно размешать, добавить муку, сахар, соль, изюм, орехи. Выложить смесь в форму, смазанную маслом, запечь в духовке.

НАПИТОК ВИШНЕВЫЙ

Второй завтрак

КРУАСАНЫ, КОФЕ

Обед

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

400 г мясного фарша, 1/3 стакана риса, 5 картофелин, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 30 г сливочного масла, соль, перец.

Опустить в кипящий бульон нарезанные соломкой картофель и морковь, спассерованный лук. Из фарша с рисом сформовать фрикадельки, положить в бульон с овощами. Посолить, поперчить, варить до готовности.

САЛАТ КАПУСТНЫЙ

1 кочан капусты, 2 головки репчатого лука, 1 яблоко, соль, сахар, лимон, 2 ст. л. растительного масла.

Капусту нашинковать, посолить, слегка помять, залить лимонным соком, яблоко натереть, все заправить растительным маслом и добавить сахар.

ЗРАЗЫ

500 г телятины, 2 головки репчатого лука, 100 г батона, 1/2 стакана сливок, 100 г шампиньонов, 150 г сливочного масла, соль, перец, 200 мл бульона, 2 ст. л. кетчупа.

Телятину нарезать тонкими кусками, отбить. Сделать фарш: поджарить на масле лук, шампиньоны. Батон размочить в

сливках, отжать, смешать с луком, грибами. Посолить, поперчить, поджарить. На пластины мяса положить начинку, завернуть мясо в виде трубочек. Проколоть шпажками, присолить, обжарить. Влить бульон, кетчуп, тушить до готовности.

АНАНАС

Ужин

СОЛЯНКА СБОРНАЯ

1 кочан капусты, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 3 соленых огурца, 2 ст. л. муки, 300 г ветчины, 1/4 стакана растительного масла, 2 ст. л. молотых сухарей, соль, сахар, перец, лавровый листакан

Нашинковать капусту, натереть морковь, нарезать лук, обжарить на масле муку, ветчину, соленые огурцы кубиками. Все накрыть крышкой, потушить. Часть нашинкованной капусты выложить в смазанную, обсыпанную сухарями форму. Все выкладывать слоями. Запекать в разогретой духовке.

КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ

Завтрак в школу

Фруктовый кефир, крекеры.

Что купить на завтра

Килька консервированная – 1 банка, шампиньоны – 200 г, апельсины.

26 апреля

Завтрак

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

8 картофелин, 2 яйца, 1,5 стакана молока, 150 г сыра, 50 г маргарина, 1 ч. л. соли, 3 сосиски, перец, зелень.

Картофель нарезать тонкими ломтиками, посыпать тертым сыром, выложить сверху нарезанные кружочками сосиски и все это залить взбитым с молоком яйцом. Посолить, поперчить, перемешать и запечь в разогретой духовке. Перед подачей к столу посыпать оставшимся сыром и рубленой зеленью.

КОФЕ

Второй завтрак

МЮСЛИ С ЙОГУРТОМ

Обед

БОРЩЕЦ РЫБНЫЙ

1 банка консервированной кильки, 1 вилок капусты, 80 г моркови, 100 г картофеля, 40 г репчатого лука, 15 г растительного масла, сушеная зелень, соль, перец, сметана.

Картофель очистить, промыть, порезать кубиками. Морковь почистить, натереть на крупной терке. Капусту нашинковать. Луковицу очистить, порезать полукольцами, обжарить на растительном масле. Капусту, морковь и картофель опустить в кипящую воду и варить до полуготовности. Опустить в кипящий бульон кильку и варить до полной готовности борщеца. к столу подать со сметаной.

САЛАТ «ГУРМАН»

8 соленых огурцов, 8 яиц, 1 апельсин, 100 г ветчины, 80 г сыра, 100 г майонеза, соль.

Огурцы, вареные яйца, апельсин и ветчину нарезать небольшими кубиками, посолить и заправить майонезом. Сверху посыпать тертым сыром.

ПИЦЦА

500 г муки, 200 мл молока, 15 г дрожжей, 1/2 ч. л. соли,

400 г мясного фарша, 2 головки репчатого лука, 100 г жира, 200 г шампиньонов, 100 г сыра, соль, кетчуп, майонез.

Приготовить дрожжевое тесто, сформовать большую лепешку. Фарш смешать с мелко нарезанным луком и посолить. Лепешку смазать кетчупом, слоями выложить фарш, грибы, посыпать тертым сыром, полить майонезом. Запечь в разогретой духовке.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С КЛЮКВОЙ

Ужин

ГОРОХОВАЯ КАША С СОСИСКАМИ

1 стакан гороха, 3 стакана воды, 3 сосиски, 25 г кетчупа, 1 головка репчатого лука, 30 г сливочного масла, лавровый лист, перец, соль.

Сварить густую гороховую кашу, сосиски порезать кружочками, лук нарезать полукольцами, обжарить на сливочном масле, добавить «кетчуп». Соединить с горохом, довести до кипения.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Банан, апельсин, яблоко.

Что купить на завтра

Консервированная морская капуста – 1 банка, яйца, сардельки.

27 апреля

Завтрак

ВАРЕНИКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

2 стакана муки, 2 яйца, 6 картофелин, 1 головка репчатого лука, 50 г растительного масла, сметана.

Приготовить тесто для вареников. Сварить картошку в «мундире», снять кожуру, прокрутить картофель через мясорубку, посолить, добавить масло. Лук спассеровать на растительном масле, смешать с картофельным фаршем. Вылепить обычные вареники, отварить, подать со сметаной.

КИСЛОЕ МОЛОКО

Второй завтрак

ЧЕБУРЕКИ, ЧАЙ

Обед

БЮРГЕРСКИЙ СУП

2 л бульона, 100 г квашеной капусты, 3 сардельки, 2 болгарский перчика, 2 яйца.

Сварить в бульоне квашеную капусту. Сардельки обжарить с луком и болгарским перцем. В каждую тарелку выложить сардельки, капустную гущу, залить бульоном. Сварить вкрутую яйца, очистить, порезать кружочками, уложить в каждую тарелку.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ

50 г консервированной морской капусты, 1 морковь, 1 свекла, 2 картофелины, 2 соленых огурца, растительное масло, уксус, сахар, перец, соль.

Отварить овощи, порезать или натереть на терке, смешать с капустой, сбрызнуть уксусом, посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

РЕБРЫШКИ С ТОМАТОМ

1 кг говяжьих ребрышек, 60 г жира, 3 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. аджики, 3 зубчика чеснока, 1 головка репчатого лука, перец, сушеный базилик, соль.

Ребрышки посолить, поперчить, уложить в сковороду,

обжарить с луком и чесноком. Выложить в кастрюлю, залить водой, тушить, ближе к концу добавить аджику, томатную пасту, присолить, посыпать базиликом. Подавать с рисом.

ЛИМОНАД

Ужин

РЫБА, ЖАРЕННАЯ В КЛЯРЕ

400 г минтая, 1 яйцо, 4 ст. л. муки, 3 ст. л. молока, 1 головка репчатого лука, растительное масло.

Рыбу нарезать кусочками, посолить, каждый кусок обмакнуть в кляр из молока, яйца и муки, выложить на сковороду, жарить на разогретом масле. Подавать с картофельным пюре.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Шоколадный сырок, сок.

Что купить на завтра

Сардельки, сыр – 300 г, молоко – 1 л, шоколад – 100 г.

28 апреля

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ОВСЯНАЯ

200 г овсянки, 3 стакана молока, панировочные сухари, 1 ст. л. сметаны, 1 яйцо, соль, сахар, цукаты, шоколад, сахарная пудра.

Крупу всыпать, помешивая, в кипящее молоко и сварить до готовности, остудить, добавить сахар, соль, сырое яйцо, цукаты, хорошенько перемешать и выложить на смазанный маслом, обсыпанный сухарями противень, разровнять, посыпать тертым шоколадом и запечь в духовке до образования румяной корочки. Сверху посыпать сахарной пудрой.

КАКАО

Второй завтрак

ВАТРУШКИ, КОМПОТ

Обед

МОЛОЧНЫЙ СУП С РОЖКАМИ

2 л молока, 100 г рожков, 40 г сливочного масла, 30 г сахара, соль, ванилин.

В кипящее молоко добавить сахар, ванилин и положить рожки. Варить до готовности. В конце варки положить сливочное масло.

САЛАТ МЯСНОЙ

50 г говядины, 2 картофелины, 1 свежий огурец, 1 яйцо, 30 г майонеза, 3 ст. л. кетчупа, 50 г капусты.

Отварной картофель, мясо, огурец, сваренное вкрутую яйцо нарезать ломтиками толщиной 2 см. Капусту нашинковать. Все соединить, заправить смесью майонеза и кетчупа.

ШНИЦЕЛЬ ГОЛЛАНДСКИЙ

500 г говядины, 50 г панировочных сухарей, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 100 г голландского сыра, 2 ст. л. молока, соль, перец.

Мясо прокрутить через мясорубку, добавить соль, перец, тертый сыр, молоко, перемешать и сформовать шницели

овальной формы. Смочить в яйце, обвалять в сухарях и обжарить с двух сторон. Подать с картофельным пюре и любым соусом.

КИСЕЛЬ

Ужин

САРДЕЛЬКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В КАРТОФЕЛЬНОМ ПЮРЕ

6 сарделек, 500 г картофеля, 250 мл молока, 1 яйцо, соль, сметана.

Сварить густое картофельное пюре, вбить яйцо, замесить тесто. Обжарить сардельки, завернуть их в картофельное пюре и поставить в горячую духовку для запекания, сверху залить сметаной.

ПИВО

Что купить на завтра

Бобы, сельдь – 2 шт., свинина – 1 кг.

29 апреля

Завтрак

МОРКОВНЫЙ ПУДИНГ

200 г манки, 400 мл молока, 3 яйца, 300 г моркови, 1/2 стакана сахара, 1 ч. л. соли, 100 г сливочного масла.

Приготовить густую манную кашу, желтки растереть с маслом, сахаром, солью, смешать с морковью, натертой на терке. Взбить белки в крепкую пену и подмешать к остальной массе. Выложить пудинг в форму, смазанную маслом, и запечь в духовке.

КОФЕ

Второй завтрак

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Обед

ПЕРЛОВЫЙ СУП

550 г говядины, 50 г моркови, 100 г картофеля, 1/2 стакана перловой крупы, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. яблочного уксуса, 40 г сливочного масла, лавровый лист, соль, перец.

Мясо нарезать кусочками, сварить до полуготовности, выложить на сковороду, добавить бульон, уксус и тушить 10 минут. Переложить говядину в основной бульон, добавить перловку, овощи, спассерованный лук, специи и варить до готовности.

СЕЛЕДОЧНЫЙ САЛАТ

2 картофелины, 100 г филе сельди, 2 свежих огурца, 1 головка репчатого лука, 2 яблока, 3 ст. л. оливкового масла, 2 стакан л. уксуса, 1 яйцо, соль, перец.

Отварить картофель, натереть на терке, нашинковать филе сельди, очищенные от зерен и кожицы огурцы, ошпаренный репчатый лук и очищенные яблоки. Смешать, заправить маслом, уксусом, сахаром, солью, перцем и сложить в салатник. Сверху украсить яблоками, кольцами лука, рубленым яйцом.

СВИНИНА С БОБАМИ

400 г свинины со шпиком, 100 г бобов, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. кетчупа, 1/2 пучка зеленого лука, соль, перец, чеснок.

Бобы замочить на 2 часа. Часть свинины нарезать небольшими кусочками и обжарить с луком и кетчупом. Бобы отварить до полуготовности, добавить туда поджаренную свинину, довести до кипения, тушить. Добавить соль, чеснок и рубленый зеленый лук.

КОМПОТ

Ужин

ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ

300 г муки, 2 яйца, 30 г сахара, 2 яблока, 50 г растительного масла, 3 г соды, соль.

Яблоки натереть на терке, смешать с мукой, взбить яйца, сахар, соду, замесить тесто. Выпекать на разогретой сковороде. Подавать со сметаной или фруктовым соусом.

ЧАЙ С МЯТОЙ

Запасы на неделю

Яйцо – 10 шт., кофе, макаронные изделия, фрукты.

30 апреля

Завтрак

ОМЛЕТ С СЫРОМ

3 яйца, 50 г тертого сыра, 50 г мякоти белого хлеба, 3 стакан л. молока, сливочное масло.

Хлеб залить молоком, размять, вбить яйца, насыпать тертый сыр, соль. Вылить на разогретую сковороду с маслом, жарить до готовности.

КОФЕ СО СЛИВКАМИ

Второй завтрак

ЯБЛОКИ В ВАНИЛЬНОМ СОУСЕ

Обед

РАССОЛЬНИК

1 копченая курица, 3 соленых огурца, 300 г картофеля, 100 г моркови, 1 головка репчатого лука, 50 г сливочного масла, 60 г перловки, соль.

Вскипятить воду, положить в нее кусочки курицы, крупу, нарезанные соломкой картофель и морковь. Через 10–15 минут запустить в бульон огурцы и лук, спасерованные на сливочном масле. Варить до готовности.

КУРИНЫЙ САЛАТ

400 г курятины, 250 г шампиньонов, 2 яйца, 200 г сметаны, 1 головка репчатого лука, соль, сметана, зелень.

Обдать лук кипятком, нашинковать. Мясо нарезать лапшой, добавить отваренные грибы, сваренные вкрутую и нарезанные яйца, соль. Заправить сметаной, зеленью.

МАКАРОНЫ С ТВОРОГОМ

500 г макарон, 200 г творога, 50 г сливочного масла, соль, зелень, сметана.

Отварить макароны в подсоленной воде, добавить сливочное масло, творог, зелень, рубленый чеснок и сметану. Все перемешать.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК

Ужин

ИКРА ИЗ ТЫКВЫ

1 кг тыквы, 1 сладкий перец, 1 корень петрушки, 2 кислых яблока, 1 головка репчатого лука, 5 помидоров, петрушка, укроп, перец, 5 ст. л. растительного масла.

Тыкву очистить, нарезать, натереть на терке. Очистить яблоки, натереть на крупной терке, положить в кастрюлю, залить томатным соусом и поставить на слабый огонь. За 10 минут до конца варки посолить, добавить обжаренный на растительном масле лук, перец, измельченную зелень, растительное масло и поставить на 20 минут в горячую духовку.

КЕФИР

Завтрак в школу

Снежок с вафлями, яблоко.

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, сметана – 250 г, батон, хлеб.

МАЙ

1 мая

Завтрак

ТВОРОГ С ИЗЮМОМ

400 г творога, 100 г нежирной сметаны, 2 ст. л. сахара, изюма.

Изюм перебрать, окатить кипятком, осушить. Творог взбить со сметаной и сахаром, смешать с подготовленным изюмом.

ГРЕЙПФРУТОВЫЙ СОК

Второй завтрак

ГОРСТЬ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ, ЯБЛОКИ

Обед

СВИНИНА В ГОРШОЧКЕ

600 г свинины, 4 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 200 г консервированного горошка, соль, специи, зелень.

Свинину порубить на небольшие кусочки, потушить до полуготовности в сотейнике с бульоном, разложить мясо в порционные горшочки, сверху положить нашинкованный лук, морковь, крупно порезанный картофель, залить процеженным бульоном, добавить соль, специи, зелень, горошек, тушить в духовке.

САЛАТ «СОНАТА»

3 свежих огурца, 2 яйца, петрушка, зеленый лук, 3 ст. л. майонеза, соль, перец.

Огурцы и сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками, выложить на тарелку, посолить, поперчить, посыпать рубленой зеленью, полить майонезом.

КУРИНОЕ МЯСО В ТЕСТЕ

200 г замороженного слоеного теста, 400 г куриного филе, 2 ст. л. растительного масла, 70 г сливочного масла, 1 яйцо, 3 помидора, 3 ст. л. белого вина.

Куриное мясо посолить и поперчить, обжарить на растительном масле. Мясо завернуть в пластины размороженного слоеного теста, свернуть трубочкой. Яйцом смазать поверхность

трубочек. Трубочки выложить на противень и выпекать в духовке. С помидоров снять кожицу, порезать кубиками. Смешать сливочное масло с оставшимся яйцом, вином, солью и перцем, взбить на водяной бане. В смесь добавить помидоры. Куски куриного филе полить соусом.

ЧЕРЕШНЯ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

Ужин

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

1 кг картофеля, 30 г сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 1 яйцо, 4 ст. л. майонеза.

Картофель отварить, остудить, порезать кружочками. Форму смазать маслом, посыпать рубленым чесноком, выложить картофель, посолить, поперчить. Яйцо взбить с майонезом, залить картофель и поставить в духовку на 15–20 минут.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Что купить на завтра

Шампиньоны – 200 г, креветки – 700 г, помидоры – 400 г.

2 мая

Завтрак

ОМЛЕТ С ШАМПИНЬОНАМИ

200 г шампиньонов, 5 яиц, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сметаны, 30 г сливочного масла, 30 г сыра, зелень.

Грибы нарезать тонкими ломтиками. Слегка потушить их в масле. Взбить яйца со сметаной и мукой, посолить, поперчить и залить грибы. Выпекать омлет под крышкой. За 1 минуту до готовности посыпать омлет тертым сыром и рубленой зеленью.

КОФЕ С ТОСТАМИ

Второй завтрак

ЙОГУРТ, ВАФЛИ

Обед

ДОМАШНЯЯ ЛАПША

1 курица, 100 г корня петрушки, 100 г корня сельдерея, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 300 г лапши, зелень, лавровый листакан

Курицу залить холодной водой и отварить до готовности вместе с корнями петрушки и сельдерея, морковью и луком, посолить, добавить лавровый листакан Курицу вынуть, готовый бульон процедить, закипятить, добавить лапшу и отварить до готовности. Курицу порезать на порционные куски. Лапшу разлить по тарелкам, добавить куски мяса, посыпать зеленью.

САЛАТ «ЗЕРНИСТЫЙ»

400 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 гранат, соль, перец, уксус.

Картофель отварить в «мундире», очистить и порезать кубиками. Лук нарезать полукольцами, посолить и перетереть. Смешать лук и картофель, посолить, поперчить, сбрызнуть столовым уксусом, заправить растительным маслом, сверху посыпать зернами граната.

КРЕВЕТКИ НА ШПАЖКАХ

12 креветок, 300 г помидоров, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л.

растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. уксуса.

Выдавленный через чесночницу чеснок смешать с 2 ст. л. растительного масла и соевым соусом. Залить смесью подготовленные креветки на 1 час. Во время маринования креветки несколько раз переворачивать. На деревянные шпажки нанизать креветки попеременно с ломтиками помидоров и обжарить на масле с двух сторон. Креветки на шпажках подать с зеленым салатом.

МОРОЖЕНОЕ С ВИШНЕВЫМ СИРОПОМ

Ужин

ЖАРЕНАЯ РЫБА

1 кг крупной речной рыбы, 1 яйцо, 4 ст. л. муки, 1/2 лимона, растительное масло.

Речную рыбу нарезать, полить лимонным соком, обмакнуть в яйцо, потом в муку и обжарить на растительном масле до румяной корочки. Украсить тонкими ломтиками лимона.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Что купить на завтра

Редис – 300 г, огурцы – 300 г, сосиски – 400 г, шампиньоны – 200 г, сметана – 250 г.

3 мая

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ

200 мл молока, 100 г пшена, 30 г сливочного масла, 100 мл воды, 50 г сыра.

Пшено промыть, залить водой с молоком, посолить и сварить до готовности. Добавить масло и посыпать тертым сыром.

КАКАО С ТОСТАМИ

Второй завтрак

ЙОГУРТ, ПЕЧЕНЬЕ

Обед

СУП-ХАРЧО

400 г баранины, 1/2 стакана риса, 3 ст. л. томатной пасты, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. соуса ткемали, зелень петрушки, красный перец, соль.

Баранину мелко порубить, залить холодной водой и варить до полуготовности. Рис промыть и опустить в бульон. С бульона снять жир и поджарить на нем мелко рубленный лук, добавить томатную пасту и соус ткемали. Немного потушить и опустить в суп. Суп заправить растертым чесноком, красным перцем, солью и рубленой зеленью петрушки.

САЛАТ «ВЕСЕННИЙ»

6 редисок, 2 огурца, 1 яйцо, зеленый лук, 2 ст. л. майонеза, соль, перец.

Редиску и огурцы порезать тонкими кружочками, лук мелко порубить. Все перемешать, посолить, поперчить, залить майонезом. Украсить кусочками сваренного вкрутую яйца.

ЖАРКОЕ В ГОРШОЧКАХ

800 г кролика, 200 г шампиньонов, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 200 г сметаны, перец, соль, лавровый листакан

Кролика порезать, обжарить до румяной корочки. Лук нарезать кольцами, морковь – кружочками, грибы – тонкими ломтиками. В порционные горшочки уложить кусочки мяса, лук,

морковь, сверху выложить грибы. Добавить специи, сметану, долить кипятка, закрыть крышечками и тушить в духовке.

КОМПОТ

Ужин

СПАГЕТТИ С СОСИСКАМИ

500 г спагетти, 6 сосисок, 200 г сметаны, 1 маринованный огурец, 3 ст. л. огуречного маринада, зеленый лук, 1 зубчик чеснока.

Приготовить соус: смешать сметану, огуречный маринад, мелко порезанные зеленый лук, чеснок и огурец. Все перемешать миксером и поставить в холодильник. Спагетти отварить в чуть подсоленной воде, сосиски сварить отдельно. Подавать к столу, полив спагетти соусом и уложив сбоку сосиски.

КАКАО С ВЫПЕЧКОЙ

Завтрак в школу

Бутерброд с сыром, кефир, банан.

Что купить на завтра

Филе рыбы – 400 г, печень – 400 г, молоко – 1/2 л, батон.

4 мая

Завтрак

ОСОБАЯ ЯИЧНИЦА

6 яиц, 6 ломтиков батона, 30 г сыра, 50 г сливочного масла, соль, перец.

У ломтиков батона осторожно вынуть мякоть, уложить кольца из батона на смазанный маслом противень. В каждое кольцо выпустить по яйцу, посолить, поперчить, положить по кусочку сливочного масла и посыпать тертым сыром. Запечь в духовке.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

КЕФИР, БУЛОЧКИ, ЯБЛОКО

Обед

БУЛЬОН ИЗ ИНДЕЙКИ

500 г индейки, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 3 яйца, 1/3 стакана молока, 50 г сливочного масла, зелень, соль.

Отварить индейку до готовности, в прозрачный бульон положить мелко порезанные лук, морковь, рубленую зелень и еще немного поварить. Из яиц и молока приготовить омлет, порезать на кусочки. Бульон разлить по тарелкам и добавить кусочки омлета.

МОРКОВНЫЙ САЛАТ

4 моркови, 2 ст. л. измельченных грецких орехов, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, соль, перец.

Морковь натереть на терке. Смешать с давленым чесноком, тертыми грецкими орехами, перцем и солью. Разогреть растительное масло и залить им салат.

РЫБА-ГРИЛЬ

400 г рыбного филе, 2 ст. л. лимонного сока, 400 г сырокопченого окорока, 1 ст. л. томатной пасты, соль, перец.

Филе нарезать на порционные кусочки, сбрызнуть лимонным соком и дать настояться 15 минут. Смазать томатной пастой, перцем и солью. Окорок нарезать тонкими ломтиками, обернуть

ломтиком рыбу и заколоть рулетик шпажкой. Рулетики зажарить на решетке гриля.

АНАНАСОВЫЙ КОМПОТ

Ужин

ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОЛАДЬИ

400 г печени, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 5 ст. л. растительного масла, 1/2 стакана муки, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1/4 стакана майонеза, соль, перец.

Печень и лук пропустить через мясорубку. Добавить молоко и яйцо, посолить и хорошо размешать. Добавить муку и сделать своеобразное жидкое тесто. В тесто положить растительное масло. Оладьи выпекать на разогретой сухой сковороде до золотистого цвета. К столу подавать горячими с майонезом, смешанным с солью, перцем и давленым чесноком.

КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ

Завтрак в школу

Апельсин, булочка с сосиской, фругурт.

Что купить на завтра

Лосось свежемороженый – 500 г, сыр – 200 г, молоко – 1/2 л.

5 мая

Завтрак

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ

6 ломтиков белого хлеба, 6 ломтиков ветчины, 30 г сыра, 30 г сливочного масла.

Ломти хлеба обжарить с одной стороны на сливочном масле. На необжаренную сторону положить ломтик ветчины и ломтик сыра. Бутерброды запекать в духовке, пока не расплавится сыр.

КОФЕ

Второй завтрак

НЕЖНЫЙ ТВОРОГ С ВАРЕНЬЕМ, ЧАЙ

Обед

УХА ОСОБАЯ

500 г замороженного лосося, 6 картофелин, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, лавровый лист, перец горошком, соль.

Лосось, не размораживая, порезать на кусочки, картофель и морковь нарезать соломкой, лук – нашинковать. Все продукты уложить в кастрюлю объемом 2 л, добавить специи и соль. Не наливая в кастрюлю воды, установить ее в другую кастрюлю объемом 5–6 л. В большую кастрюлю налить воды, она должна быть чуть ниже краев маленькой кастрюльки. Большую кастрюлю плотно накрыть крышкой. Варить 2 часа. В маленькой кастрюльке получится отличная, прозрачная, необычная уха.

САЛАТ С ОВЕЧЬИМ СЫРОМ

3 свежих огурца, 300 г овечьего сыра, базилик, 2 ст. л. майонеза.

Овечий сыр и огурцы порезать кружочками, красиво уложить на блюдо, сверху полить майонезом и посыпать рубленым базиликом.

ОТВАРНАЯ СВИНИНА

500 г свинины, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, специи.

Подготовленный нежирный кусок свинины нашпиговать тонко порезанной морковью и чесноком при помощи острого

ножа. Отварить свинину в подсоленной воде со специями. Мясо вынуть из бульона и охладить. Подавать с отварным картофелем.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

БЛИНЧИКИ С МЯСОМ

2 стакана молока, 2 яйца, 7 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соды, мука, 400 г говядины, 2 головки репчатого лука, перец, соль.

Приготовить тесто: яйца взбить с сахаром, солью и содой, добавить молоко, муку и все перемешать. Тесто должно иметь консистенцию густой сметаны. Добавить растительное масло. Блинчики выпекать на горячей сухой сковороде. Отварное мясо пропустить через мясорубку. В масле обжарить лук, положить туда мясо, посолить и поперчить по вкусу, слегка обжарить. На каждый блинчик выложить мясной фарш и завернуть конвертиком.

ЧАЙ

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, булочки, сливки – 100 мл, рыба речная – 3 шт.

6 мая

Завтрак

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ

2/3 стакана гречневой крупы, 3 стакана молока, 50 г сливочного масла, соль.

Гречку промыть в воде и залить 2 стакана воды. Сварить рассыпчатую кашу. Когда вода выкипит почти вся и гречка станет рассыпчатой, положить в кашу сливочное масло и варить еще 1 минуту. Кашу залить кипяченым молоком.

КОФЕ СО СЛИВКАМИ

Второй завтрак

МОЛОКО, БУЛОЧКИ

Обед

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

150 г мясного фарша, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 5 картофелин, 2 бульонных кубика, зелень, лавровый лист, перец, соль.

Из рубленого мяса, лука, яйца, соли, перца сделать фарш и сформовать круглые фрикадельки. В бульон из кубиков положить ломтики картофеля, довести до кипения, добавить фрикадельки и нарезанную кружочками морковь. За минуту до готовности заправить суп солью, перцем, лавровым листом, рубленой зеленью.

САЛАТ «ИТАЛЬЯНСКИЙ»

100 г макарон, 2 моркови, 4 ст. л. майонеза, 30 г измельченных грецких орехов, 2 зубчика чеснока.

Макаронные изделия отварить и остудить. Натереть морковь, грецкие орехи измельчить, чеснок пропустить через пресс. Майонезом залить макароны с морковью, чесноком и орехами.

БАРАНИНА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

400 г баранины, 1 морковь, 1 банка консервированного зеленого горошка, 50 г сливочного масла, сливки, зелень, соль.

Баранину отварить, остудить, порезать на мелкие кусочки и

поджарить на сливочном масле. Добавить зеленый горошек вместе с соком, мелко порезанную морковь и тушить до мягкости. За 5 минут до готовности посолить и добавить сливки по вкусу.

ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД

Ужин

РЫБА В ФОЛЬГЕ

400 г речной рыбы, 1 лимон, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 50 г сливочного масла, петрушка, 3 веточки ольхи.

Морковь нарезать кружочками, лук – колечками. Отжать сок из лимона. Подготовленную рыбу сбрызнуть лимонным соком. В каждую тушку рыбы положить соль, кружочки моркови и лука, кусочки масла. Завернуть рыбу в фольгу вместе с веточками ольхи и выпекать в духовке до готовности.

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, яблоки, киви, куриные окорочка – 3 шт.

Запасы на неделю

Соки, яйца, сушеные грибы, макароны, сливочное масло, орехи.

7 мая

Завтрак

МЮСЛИ

300 г «Геркулеса», 3 ст. л. меда, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 100 г изюма, 100 г кураги.

Геркулес залить водой и оставить на ночь для набухания. Утром воду слить. Курагу и изюм залить кипятком на 10 минут. Затем мелко порезать. Смешать готовый «Геркулес», орехи, изюм и курагу. Полить медом.

КОФЕ С ТОСТАМИ

Второй завтрак

МОЛОКО, БУЛОЧКИ, ЯБЛОКО

Обед

СУП ГРИБНОЙ

30 г сушеных грибов, 5 картофелин, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, 20 г сливочного масла, зелень, специи.

Сушеные грибы замочить на 3–4 часа, отварить до готовности. В кипящий грибной бульон опустить порезанный ломтиками картофель. Лук нарезать кубиками, морковь – соломкой, соединить и спассеровать на сливочном масле. Подавать со сметаной.

САЛАТ «НЕОБЫЧНЫЙ»

4 морковки, 3 киви, мята или мелисса, 4 ст. л. сметаны, 1/2 ч. л. сахара, соль.

Морковь очистить и натереть на крупной терке. Киви очистить и очень мелко порезать. Смешать, добавить соль и сахар. Мелиссу порезать полосками, все смешать, заправить сметаной.

ЖАРЕНЫЕ КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА

3 куриных окорочка, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. майонеза, петрушка, укроп, соль, перец.

Чеснок очистить и порезать тонкой соломкой. Нашпиговать окорочка чесноком при помощи острого ножа. Посолить и

поперчить окорочка, густо обмазать майонезом. Выпекать в духовке до образования румяной корочки. Подавать с отварными овощами, посыпав окорочка рубленой зеленью.

КОНСЕРВИРОВАННЫЙ АБРИКОСОВЫЙ КОМПОТ

Ужин

ФАСОЛЕВЫЕ КОТЛЕТКИ

2 стакана фасоли, 100 г сыра, 3 яйца, 2 зубчика чеснока, растительное масло, панировочные сухари, зелень.

Замоченную фасоль отварить и протереть сквозь сито. Добавить тертый сыр и давленый чеснок. Вбить в пюре яйца. Сформовать котлетки, запанировать в сухарях и выпекать на разогретом растительном масле.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Бутерброд с ветчиной и сыром, ананасовый сок.

Что купить на завтра

Сливки – 1/4 л, крабовые палочки – 1 пачка, апельсин, киви.

8 мая

Завтрак

ЯЙЦА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

4 яйца, 100 г вареной ветчины, 30 г сыра, 50 г сливочного масла, соль, перец.

Жаропрочные формочки смазать сливочным маслом, в каждую выпустить яйцо, посолить и поперчить. Ветчину порезать соломкой, положить на яйца и посыпать тертым сыром. Формочки плотно обернуть фольгой, готовить на водяной бане до загустения яйца.

КОФЕ

Второй завтрак

ЙОГУРТ, БАНАНЫ

Обед

СУП «НЕЖНЫЙ»

200 г макарон, 40 г сливочного масла, 1 яйцо, 200 мл сливок, 100 г сыра, 3 куриных кубика.

Макароны отварить и слегка обжарить на сливочном масле. В бульон из кубиков положить макароны и варить при слабом кипении 5 минут. Яйцо взбить со сливками и влить льезон струйкой в кипящий суп. При подаче посыпать суп тертым сыром.

САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК

1 пачка крабовых палочек, 2 яйца, 2 свежих огурца, 1 головка репчатого лука, 250 г консервированной кукурузы, 7 ст. л. майонеза, соль, перец.

Крабовые палочки и вареные яйца порубить. Огурец и лук нарезать кубиками. Смешать все ингредиенты салата, заправить майонезом. Посолить и поперчить.

РОСТБИФ «ЭКЗОТИЧЕСКИЙ»

700 г телятины, 2 апельсина, 1 лимон, 1 ст. л. меда, 1 стакан л. соевого соуса, оливки, перец, соль, 3 зубчика чеснока.

Телятину нарезать на плоские куски, слегка отбить, посыпать солью, перцем, смазать давленым чесноком. Из лимонов и

апельсинов выжать сок, залить мясо на 2 часа. Смазать мясо медом и соевым соусом, выложить на противень и зажарить до готовности в духовке. Подавать с оливками.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК

Ужин

ЖАРЕНАЯ ПЕЧЕНЬ

500 г говяжий печени, 2 яйца, 200 мл молока, 2 зубчика чеснока, соль, перец, мука, растительное масло.

Печень порезать, залить молоком на 2–3 часа. Яйца взбить с давленым чесноком, солью и перцем. Печень обмакнуть в яичную смесь, потом в муку и обжарить на масле. Подавать с отварными овощами.

ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ

Завтрак в школу

Киви, творог с фруктами.

Что купить на завтра

Колбаса – 600 г, сливки – 200 г, бананы, свежая выпечка.

9 мая

Завтрак

ЗАПЕКАНКА

250 г макарон, 2 яйца, 100 мл сливок, 50 г сливочного масла, 300 г вареной колбасы.

Макароны отварить до готовности. Дно формы смазать маслом, уложить слоями макароны и кусочки колбасы. Сливки взбить с яйцом и залить смесью макароны. Выпекать в духовке.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК С ТОСТАМИ

Второй завтрак

БАНАНЫ, ГОРСТЬ ОРЕХОВ

Обед

ОКРОШКА ДОМАШНЯЯ

4 картофелины, 3 яйца, 3 огурца, 6 редисок, 300 г вареной колбасы, 1 пучок зелени, 1 л кефира, 100 г сметаны, соль, лимонная кислота, перец.

Картофель и яйца отварить, очистить. Все продукты порезать кубиками. Зелень порубить. Все смешать, залить кефиром и сметаной, добавить по вкусу лимонной кислоты, соль и перец. Если окрошка покажется густой, можно разбавить холодной кипяченой водой.

САЛАТ «ЗЕЛЕНЫЙ»

200 г салата, 200 г шпината, 200 г щавеля, 2 яйца, 2 ст. л. майонеза, соль.

Вареные яйца мелко порезать. Зелень вымыть и нарезать полосками. Перемешать с яйцами и заправить майонезом.

ЦЫПЛЕНОК «ОСОБЫЙ»

3 цыпленка, 0,5 л пива, 3 зубчика чеснока, специи, 5 ст. л. майонеза.

Подготовленных цыплят нашпиговать чесноком, обмазать специями снаружи и внутри. Пиво разлить по трем бутылкам, на каждую бутылку насадить тушки цыплят, обильно смазать сверху майонезом и жарить в духовке до образования румяной корочки.

На гарнир подать отварной картофель.

ЖАРЕНЫЕ БАНАНЫ

3 банана, 2 ст. л. растительного масла, сахарная пудра.

Очищенные бананы нарезать кружочками и обжарить на растительном масле. При подаче посыпать сахарной пудрой.

ГРЕЙПФРУТОВЫЙ СОК

Ужин

ГРИБЫ В СМЕТАНЕ

1 кг шампиньонов, 3 головки репчатого лука, 50 г сливочного масла, 200 г сметаны, черный перец горошком, зелень.

Грибы порезать тонкими ломтиками, лук – кольцами. Грибы с луком тушить на сливочном масле. Грибы залить сметаной, добавить специи, уменьшить огонь и потушить под крышкой 10 минут, посыпать рубленой зеленью. На гарнир подать консервированный зеленый горошек.

ЧАЙ С ВЫПЕЧКОЙ

Что купить на завтра

Яблоки, киви, помидоры, цветная капуста, пиво – 0,5 л.

10 мая

Завтрак

ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ

6 яиц, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец, зелень.

Разогреть масло и вбить по одному яйца, чтобы желток остался неповрежденным. Яйца посолить и поперчить по вкусу и жарить, пока белок не побелеет. Белок должен быть твердым, а желток – жидким. Разложить яичницу по тарелкам и посыпать рубленой зеленью. Подавать с бутербродами.

КАКАО С ТОСТАМИ И ДЖЕМОМ

Второй завтрак

ПРЯНИКИ, ЙОГУРТ

Обед

СОЛЯНКА КРЕСТЬЯНСКАЯ

200 г соленых грибов, 150 г квашеной капусты, 1 морковь, 2 ст. л. растительного масла, 2 головки репчатого лука, 100 г сметаны, 1/2 стакана рассола от квашеной капусты, 1,5 л овощного бульона, соль, перец, лавровый лист, зелень.

В кастрюлю налить овощной бульон, довести до кипения, соленые грибы порезать и положить вместе с нашинкованной квашеной капустой в кастрюлю. На растительном масле спассеровать мелко порезанные лук и морковь и добавить в солянку, варить до готовности. Добавить рассол. Заправить солью, перцем, лавровым листом, зеленью.

САЛАТ «ЭКЗОТИКА»

2 яблока, 2 киви, 2 помидора, 100 г сливочного йогурта, сахар, соль.

Фрукты и помидоры нарезать тонкими ломтиками, посыпать солью и сахаром. Полить йогуртом.

РАССЫПЧАТЫЙ РИС С КОТЛЕТАМИ

1 стакан риса, 2 куриных кубика, 500 г мясного фарша, 200 г булки, 70 мл молока, 1 яйцо, 2 головки репчатого лука, соль, перец, мука, растительное масло.

Рис промыть, залить 3 стакана воды, посолить, добавить куриные кубики и отварить до готовности. Рубленый лук смешать с мясным фаршем, яйцом, смоченной в молоке булкой, солью, перцем. Сформовать котлеты, обвалять в муке и обжарить.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК

Ужин

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В ПИВНОМ ТЕСТЕ

500 г цветной капусты, 2 яйца, 5 ст. л. муки, 100 мл пива, растительное масло.

Капусту разделить на соцветия и отварить в подсоленной воде. Яйца взбить, соединить с пивом и солью, добавить муку. Кочешки обмакивать в кляр и обжаривать во фритюре.

КАКАО

Завтрак в школу

Гамбургер с котлетой и салатом, яблочный сок.

Что купить на завтра

Клубника – 500 г, копченый шпик – 200 г, мелкая рыба – 500 г.

11 мая

Завтрак

ТВОРОЖНЫЕ КОЛОБКИ

500 г творога, 2 яйца, 1/2 стакана муки, 1/2 ч. л. пищевой соды, 1/2 ч. л. столового уксуса, 1 ст. л. сахара, 2/3 стакана сметаны, соль, растительное масло.

Творог пропустить через сито, добавить яйца, сахар, соль, гашенную уксусом соду и муку. Все хорошо размешать, сформовать колобки, обвалять их в муке и обжарить во фритюре до золотистого цвета. Подавать со сметаной.

КОФЕ

Второй завтрак

ПЕЧЕНЬЕ, КЛУБНИКА

Обед

БОРЩ «УКРАИНСКИЙ»

400 г говядины, 5 картофелин, 1 свекла, 300 г капусты, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. томата, 2 зубчика чеснока, 30 г копченого шпика, зелень, лавровый лист, сметана, 1 ст. л. уксуса.

Мясо отварить до готовности. Свеклу порезать соломкой и потушить в подкисленной уксусом воде. Картофель нарезать ломтиками и положить в кипящий бульон. Нарезанную соломкой капусту тоже положить в бульон. Отдельно обжарить кубики шпика, шкварки вынуть, а на жире пережарить лук и морковь. Добавить томат. Немного потушить и положить в борщ. Добавить шкварки и тушеную свеклу. Потомить на медленном огне 15 минут. Растереть чеснок с солью, перцем, заправить борщ. Положить лавровый листакан Перед подачей к столу посыпать мелкорубленой зеленью и добавить сметану.

САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»

3 моркови, 3 яблока, 1 стакан очищенных грецких орехов, 4 ст. л. майонеза.

Морковь и яблоки потереть на терке, смешать с рублеными

орехами, посолить по вкусу, добавить майонез и перемешать.

РЫБА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

500 г морской рыбы, 1,5 ст. л. томата, 1 ст. л. муки, 5 ст. л. растительного масла, 5 ст. л. белого вина, специи.

Рыбу уложить в сотейник рядами, залить пассерованным в растительном масле томатом с кипяченой водой, добавить специи, соль. За 10 минут до готовности влить белое вино.

ВИНОГРАДНЫЙ СОК

Ужин

ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ С ГРЕНКАМИ

1 кг моркови, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана бульона, 1 ч. л. сахара, соль.

Тертую морковь залить бульоном с солью и сахаром, потушить. Добавить сливочное масло. Тушеную морковь подать с гренками.

Завтрак в школу

Бутерброд с сыром, яблоко, кефир.

Что купить на завтра

Творог – 500 г, ананасовое мороженое, гранат, апельсины.

12 мая

Завтрак

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ПЕЧЕНОЧНОЙ ПОДЛИВКОЙ

1 стакан гречневой крупы, 80 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 100 г жареной или отварной печени, 2 яйца.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. На масле поджарить рубленый лук и жареную печень, потушить и смешать с кашей. Яйца отварить, мелко порубить и тоже смешать с кашей.

ЧАЙ

Второй завтрак

ТВОРОЖНЫЕ СЫРКИ, АПЕЛЬСИНЫ

Обед

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП

2 л бульона, 5 картофелин, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, соль, черный перец горошком, зелень.

В кипящий бульон положить крупные ломтики картофеля. Морковь нарезать кружками, лук – мелкими кубиками. Овощи добавить в суп. Рубленый чеснок обжарить на растительном масле, добавить в суп, положить соль, перец горошком, лавровый листакан Готовый суп посыпать рубленой зеленью.

САЛАТ «ЗЕЛЕНЫЙ ЛЕС»

200 г крапивы, 2 яйца, 100 г зеленого лука, 100 г сметаны, соль, перец.

Молодую крапиву прокипятить в воде 5 минут и нарезать полосками. Лук мелко порезать, яйца отварить и порубить. Смешать зелень и яйца, посолить, поперчить, заправить сметаной.

ПЛОВ «ОРИГИНАЛ»

500 г баранины, 1,5 стакана риса, 2 головки репчатого лука, 3 моркови, 1 гранат, растительное масло, соль, перец.

Баранину порубить, отделить жир и мелко порезать. В котелке растопить бараний жир, положить мясо и обжарить до румяной корочки, долить немного воды и потушить. Лук нарезать

кольцами, морковь – соломкой. В мясо добавить лук и морковь, слегка обжарить. Сверху засыпать промытый рис, разровнять, залить водой (3 стакана). Посолить и поперчить по вкусу. Закрыть котелок крышкой. После закипания огонь уменьшить – и варить до готовности. Готовый плов посыпать зернами граната.

АНАНАСОВОЕ МОРОЖЕНОЕ

Ужин

ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ

500 г творога, 50 г сливочного масла, 1 стакан манной крупы, 3 яичных белка, 50 мл фруктового сиропа, соль.

Творог смешать со сливочным маслом, манной крупой. Яичные белки взбить и перемешать с творожной массой. Массу выложить на марлю, смазанную сливочным маслом, свернуть в виде батона и связать по краям. Варить в соленой воде 30 минут. Пудинг выложить на блюдо, порезать и полить фруктовым сиропом.

КАКАО

Что купить на завтра

Брынза – 300 г, апельсины, свежая выпечка, курица – 1 шт.

13 мая

Завтрак

ОЛАДЬИ «ХОЗЯЮШКА»

6 картофелин, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, 6 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, соль, перец.

Картофель потереть на мелкой терке, посолить и отжать сок. Смешать с яйцом, перцем, мукой. Ложкой опускать массу в разогретое растительное масло и обжаривать с обеих сторон.

КОФЕ С ТОСТАМИ

Второй завтрак

МОЛОКО, ПЕЧЕНЬЕ

Обед

СУП «СВЕТОФОР»

2 л куриного бульона, 1 морковь, 1 1/2 пучка зеленого лука, 3 яйца, 7 ст. л. муки, 300 г сливочного масла, 1 ст. л. сока свеклы, 1/4 ч. л. куркумы, специи.

Морковь порезать кружочками, зеленый лук порубить, слегка потушить на сливочном масле. Куриный бульон довести до кипения. Приготовить цветные клецки: яйца взбить с мукой. Тесто разделить на три части, одну подкрасить куркумой, другую – измельченным в пюре зеленым луком, третью – свекольным соком. В бульон положить пассерованные овощи, а потом чайной ложкой, каждый раз обмакивая ее в горячую воду, выложить в кипящий суп клецки. Добавить специи.

СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ, ПОРЕЗАННЫЕ ЛОМТИКАМИ

ЧАХОХБИЛИ

1 кг курицы, 2 головки репчатого лука, 60 г жира, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. томата, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. столового уксуса, соль, специи, зелень петрушки, кинза.

Курицу порубить на куски и обжарить с двух сторон до румяной корочки. Отдельно спассеровать лук с томатной пастой и мукой и полить соусом мясо. Тушить под крышкой 15 минут, добавить тонкие ломтики помидоров, уксус, давленый чеснок,

рубленую зелень, специи и соль. Потушить еще 5–6 минут.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК С ВЫПЕЧКОЙ

Ужин

КАРТОФЕЛЬ «ЗАМОРСКИЙ ГОСТЬ»

700 г картофеля, 3 апельсина, 300 г брынзы, 2 ст. л. сладкой паприки, 50 г сливочного масла, 2 яйца, маслины, зеленый салат.

Картофель отварить и нарезать кружочками. Из апельсинов выжать сок в кастрюльку, добавить туда измельченную брынзу и паприку и поставить на огонь; как закипит, положить в соус картофель и сливочное масло. Потомить 2–3 минуты. Подать на стол с кружками отварных яиц, маслинами и салатом.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Что купить на завтра

Клубника – 500 г, сливки – 300 г, щавель – 2 пучка.

Запасы на неделю

Картофель, яйца, говядина, кролик, говяжьи ножки, капуста.

14 мая

Завтрак

ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ

3 картофелины, 5 яиц, 5 ст. л. растительного масла, 100 г сыра, 1/2 пучка зеленого лука, перец, соль.

Картофель нарезать ломтиками, обжарить на масле. Яйца взбить с солью и перцем и залить картофель. Обжарить омлет с двух сторон. Готовый омлет посыпать рубленым зеленым луком.

КОФЕ С ТОСТАМИ

Второй завтрак

КЛУБНИКА СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

500 г клубники, 300 г сливок, 200 г сахарной пудры, 2 г ванильного сахара.

Клубнику вымыть и уложить в креманки. Охлажденные сливки взбить с сахарной пудрой и ванильным сахаром до образования пышной пены. Залить клубнику взбитыми сливками.

Обед

СУП ЩАВЕЛЕВЫЙ

5 картофелин, 400 г говядины, 2 пучка щавеля, 3 яйца, 1 головка репчатого лука, 1 пучок зелени, специи, соль, 1 ст. л. растительного масла, сметана.

Сварить бульон из говядины. Картофель порезать кубиками, опустить в бульон. Щавель и зелень нарезать полосками, положить в суп. Отварные яйца порезать кружочками. В суп опустить пассерованный лук, рубленую зелень. Добавить специи, яйца и сразу снять с огня. Подавать со сметаной.

САЛАТ ГРИБНОЙ

200 г маринованных грибов, 3 картофелины, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла.

Грибы, огурцы и вареный картофель порезать кубиками. Лук нашинковать. Все смешать и заправить растительным маслом.

ПИКАНТНАЯ КУРИЦА

600 г курицы, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 лимона, 1 ст.

л. меда, 2 ст. л. соевого соуса.

Курицу мелко порубить. Обжарить до золотистой корочки, полить соком лимона, медом и соевым соусом. Прикрыть крышкой и немного потушить. На гарнир – картофельное пюре.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ

Ужин

ТУШЕНАЯ КАПУСТА

500 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 40 г сушеных грибов, 100 г сметаны, перец, соль.

Капусту отжать, грибы отварить, капусту потушить в грибном отваре. Грибы обжарить на растительном масле с нашинкованным луком, смешать с капустой, посолить, поперчить, залить сметаной и потушить.

ЧАЙ

Завтрак в школу

Бутерброд с сыром и колбасой, малиновый сок.

Что купить на завтра

Булочки, молоко – 2 л, редис – 1 пучок, огурцы – 2 шт.

15 мая

Завтрак

МОЛОЧНЫЙ СУП

1 1/2 л молока, 300 г вермишели, 2 ст. л. сахара, 30 г сливочного масла, соль.

Молоко вскипятить, отварить в нем вермишель, добавив соль и сахар. В каждую тарелку положить кусочек масла.

КАКАО С БУЛОЧКОЙ

Второй завтрак

КЕФИР, БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ

Обед

СУП-ПЮРЕ ИЗ РИСА И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

1 стакан риса, 250 г консервированного зеленого горошка, 1 ч. л. сахара, 2 яйца, 1,5 стакана молока, 50 г сливочного масла.

Рис отварить в подсоленном молоке, рис и зеленый горошек протереть через сито. Вскипятить. Яйца взбить и ввести, помешивая, в кипящий суп. Добавить соль и сахар. При подаче в каждую тарелку положить кусочек сливочного масла и гренки.

САЛАТ «СВЕЖЕСТЬ»

100 г зеленого салата, 1 пучок редиса, 2 огурца, 1 пучок зеленого лука, 5 ст. л. майонеза, 2 яйца.

Листы салата нарезать полосками, огурцы и редиску – тонкими кружками, зеленый лук мелко порубить. Смешать, посолить по вкусу, заправить майонезом, украсить кружками яиц.

ЖАРЕНЫЙ КРОЛИК

1 кролик, 100 г шпика, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 2 стакан л. сметаны, 1 головка репчатого лука, 1 пучок петрушки.

Кролика нашпиговать кусочками шпика, чеснока и морковки. Посолить изнутри и снаружи, уложить на противень, смазать сметаной и жарить в духовке до готовности, поливая выделившимся соком. После образования румяной корочки порезать кролика на куски, уложить в сотейник, добавить морковь, петрушку и лук. Жир с противня слить, прокипятить с

бульоном, залить мясо на 1/3. Тушить 5-10 минут. Подавать жареного кролика можно с любой рассыпчатой кашей.

КИСЕЛЬ

Ужин

«ЛЕНИВЫЕ» ВАРЕНИКИ

500 г творога, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, 60 г сливочного масла, 1 1/2 стакан муки, соль.

Творог протереть через сито, вбить яйца, посолить, добавить сахар, муку и замесить мягкое тесто. Раскатать тесто на жгутики и нарезать кусочками. Сварить в кипящей воде. Вареники выложить на блюдо, посыпать сахаром и полить растопленным маслом.

КАКАО СО СЛОЙКАМИ

Завтрак в школу

Слойка, яблоко, йогурт.

Что купить на завтра

Сливки – 200 мл, сметана – 200 мл, соленая сельдь – 2 шт.

16 мая

Завтрак

ЯЙЦА С КАРТОФЕЛЕМ ПОД ЗЕЛЕНЫМ СОУСОМ

6 картофелин, 3 яйца, зелень, 100 мл сливок, 100 мл сметаны, соль, перец.

Отварные яйца и картофель очистить. Зелень, сливки, сметану взбить миксером. Яйца и картофель порезать и полить соусом.

КОФЕ С ТОСТАМИ

Второй завтрак

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

2 яблока, 2 банана, 1 апельсин, 1 лайм, 100 мл йогурта, 3 ст. л. измельченных грецких орехов.

Фрукты красиво порезать, выложить в креманки, залить йогуртом и посыпать орехами.

Обед

СУП «ДЕРЕВЕНСКИЙ»

250 г баранины, 1 стакан перловой крупы, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, зелень.

Баранину порубить и отварить до готовности. С бульона снять жир, в суп положить промытую крупу. На снятом жире спассеровать лук и морковь, заправить суп пассеровкой, солью, специями, зеленью, растертым чесноком.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ

2 редьки, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, перец красный, перец черный молотый, 1/2 ч. л. сахара, соль, зелень.

Редьку, лук и морковь нашинковать тонкой соломкой. Лук перетереть с солью, соединить с овощами, сбрызнуть уксусом, посыпать сахаром и перцем по вкусу, залить раскаленным растительным маслом. Украсить рубленой зеленью.

СТУДЕНЬ ГОВЯЖИЙ

300 г говядины, 500 г говяжьей ноги, 1 морковь, 1 головка

репчатого лука, 4 зубчика чеснока, 1/2 пучка петрушки, 1/2 стакана соуса из хрена, соль, перец.

Обработанные ножки и мясо залить холодной водой и варить 5–6 часов. За час до готовности положить целую морковь и лук. Бульон процедить, мясо порезать мелкими кусочками. В бульон с мясом добавить чеснок, соль, перец. Разлить по формам и поставить застывать. Полить соусом из хрена.

МЯТНЫЙ ЧАЙ

Ужин

СЕЛЬДЬ ПО-ДОМАШНЕМУ

2 соленых селедки, 1 головка репчатого лука, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. л. 3 %-ного уксуса, 1 ч. л. сахара.

Филе сельди нарезать кусочками. Лук нашинковать. Сметану смешать с сахаром, уксусом и луком и залить сельдь.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Творожок с фруктами, булочка.

Что купить на завтра

Яблоки, крупный сазан – 800 г, копченая грудинка – 300 г.

17 мая

Завтрак

ЯЙЦА ПОД МАЙОНЕЗОМ С ГАРНИРОМ

3 яйца, 3 моркови, 200 г консервированной кукурузы, 200 г консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, 3 маринованных огурца.

Яйца сварить вкрутую, порезать на половинки, полить майонезом. Уложить на тарелки, гарнировать отварной морковью, консервированными кукурузой, горошком и огурцами.

КОФЕ И БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ

Второй завтрак

МОЛОКО, ПЕЧЕНЬЕ

Обед

ГОРОХОВЫЙ СУП-ПЮРЕ

1,5 стакана гороха, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 300 г копченой грудинки, 30 г сливочного масла, соль.

Замоченный горох отварить до готовности. Горох протереть через сито и смешать с отваром. Спассеровать мелко нарезанный лук и морковь, смешать с гороховым пюре, довести до кипения; копченую грудинку порезать кубиками, слегка поджарить и опустить в суп. Заправить суп солью.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЯБЛОК

1 свекла, 2 яблока, 1/2 стакана грецких орехов, 200 г куриного мяса, 5 ст. л. майонеза.

Отварную свеклу и яблоки натереть на терке, добавить рубленые орехи, кусочки жареной курицы. Заправить майонезом.

ФАРШИРОВАННАЯ РЫБА

800 г сазана, 100 г хлеба, 1/2 стакана молока, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 1 яйцо, 1 свекла, петрушка.

Крупную рыбу очистить от чешуи; не потроша, порезать тонкими ломтиками, выпотрошить и промыть. Вырезать рыбную мякоть, оставив целым слой мяса толщиной 1/2 см. Филе рыбы, хлеб, замоченный в молоке, лук пропустить через мясорубку,

добавить яйцо, соль, перец, рубленую петрушку, вымешать и наполнить полученным фаршем кусочки рыбы. В кастрюлю положить кружки моркови, лука, свеклы, сверху – кусочки рыбы и залить водой. Добавить специи, тушить до готовности.

ОТВАР ШИПОВНИКА С МЕДОМ

Ужин

ПРОФИТРОЛИ С СЫРНЫМ КРЕМОМ

500 г заварного теста, 200 г плавленого сыра, 100 г майонеза, 2 зубчика чеснока, перец.

На противень выложить ложкой кружки заварного теста и выпечь в духовке. Сыр пропустить через пресс, смешать с давленым чесноком, перцем, майонезом. Наполнить кремом профитроли.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Банан, орехи, фруктовый кефир.

Что купить на завтра

Апельсины, пряная зелень – 300 г, помидоры, мороженое.

18 мая

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН

250 г макарон, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 100 г сыра.

Макароны отварить в подсоленной воде, смешать с яйцами. В форму, смазанную маслом, уложить, сверху посыпать тертым сыром. Запекать в духовке до румяной корочки.

КОФЕ С ТОСТАМИ

Второй завтрак

АПЕЛЬСИНЫ, ШОКОЛАД

Обед

ЗЕЛЕНЫЙ СУП-ПЮРЕ

250 г зеленого лука, 250 г укропа, 250 г петрушки, 250 г базилика, 2 головки репчатого лука, 30 г сливочного масла, 2 куриных бульонных кубика, 1 лимон, 100 мл сливок, 2 яйца.

Зелень вымыть и мелко порубить. Лук порезать мелко и поджарить на сливочном масле. Приготовить 1 л бульона из куриных кубиков. Смешать лук, измельченную зелень, бульон и поварить до появления пузырьков. С лимона натереть цедру и выжать сок, добавить в суп. Посолить, поперчить суп, взбить миксером до пюреобразного состояния и кипятить. Подавать со взбитыми сливками и вареными яйцами.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ

4 помидора, 1 головка репчатого лука, 1/2 стакана томатного сока, 1/2 ч. л. столового уксуса, 3 ст. л. растительного масла, 1/2 ст. л. сахара, 2 зубчика чеснока, соль.

Помидоры порезать на дольки, посыпать сверху нарезанным кольцами луком, залить томатным соком, смешанным с маслом, сахаром, солью, уксусом, давленым чесноком.

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ

700 г говядины, 50 г жира, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. кетчупа, соль, специи, зелень.

Говядину нарубить небольшими кусочками, обжарить на

жире, переложить из сковороды в кастрюлю, добавить лук, спассерованный с кетчупом и мукой, залить горячей водой, посолить, поперчить, посыпать зеленью и тушить на слабом огне под крышкой до готовности.

СЛИВОЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Ужин

ПЕЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ

6 картофелин, 40 г сливочного масла, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, соль, перец, зелень.

Картофель очистить, порезать на половинки, начинить обжаренными на масле луком и морковью, посолить, поперчить, завернуть в фольгу и запечь в духовке.

КИСЕЛЬ ИЗ МАЛИНЫ

Завтрак в школу

Творожная масса в шоколадной глазури, булочка.

Что купить на завтра

Сосиски – 400 г, осетрина– 500 г, рыба в масле – 1 банка.

19 мая

Завтрак

«РОЗОЧКИ» ИЗ СОСИСОК

400 г сосисок, 400 г картофельного пюре, растительное масло.

Сосиски порезать на половинки, каждую половинку надрезать с обеих сторон крест-накрестакан Обжарить на растительном масле; надрезы раскроются – и сосиски будут похожи на розочки. В этом же масле слегка обжарить готовое картофельное пюре.

КОФЕ С ТОСТАМИ

Второй завтрак

ТУЛЬСКИЙ ПРЯНИК, ВИНОГРАДНЫЙ СОК

Обед

УХА «ЯНТАРНАЯ»

500 г осетрины, 5 картофелин, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, зелень, перец горошком, лавровый лист, соль.

Сварить рыбный бульон из головы и плавников, процедить, в бульон положить кубики картофеля и моркови, отварить до полуготовности, опустить порционные куски осетрины, кольца лука, зелень. Заправить специями и солью.

САЛАТ «МИМОЗА»

1 банка рыбы в масле, 3 яйца, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 3 картофелины, 150 г майонеза, соль, перец.

Рыбу размять вилкой, уложить на дно салатницы, мелко порезать лук, отварные морковь, картофель и яйца. Уложить слоями: рыба, лук, морковь, белки яиц, картофель. Каждый слой посыпать солью и перцем, полить майонезом. Сверху посыпать измельченными желтками.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БАРАНИНЫ

600 г рубленой баранины, 2 головки репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 50 г копченого сала, 1 яйцо, 100 г хлеба, перец, соль, 200 мл йогурта, 200 г творога, растительное масло.

Половину лука и чеснока мелко порубить, сало нарезать

кубиками. Растопить сало, обжарить на нем лук и чеснок. Хлеб размочить в воде, смешать с фаршем, чесноком, луком, яйцом, приправами. Сформовать фрикадельки и обжарить во фритюре. Оставшийся лук и чеснок порубить, смешать с протертым творогом и йогуртом, рубленой зеленью. Подать в качестве соуса к фрикаделькам.

ЖЕЛЕ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Ужин

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ

250 г грибов, 1 головка репчатого лука, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, 200 г сметаны, соль, 2 ст. л. лимонного сока, 8 картофелин, зелень.

Картофель порезать на половинки, сделать углубления. Грибы поджарить на сливочном масле с луком и зеленью, добавить муку, сметану (100 г) и соль. Начинить подготовленный картофель грибным фаршем, залить сметаной и запечь в духовке.

Что купить на завтра

Фрукты, огурцы – 2 шт., шпинат – 150 г, сосиски – 400 г.

20 мая

Завтрак

ТОСТЫ «ПИКАНТНЫЕ»

6 ломтиков хлеба, 3 яйца, 1 зубчик чеснока, 100 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки, соль, растительное масло.

Хлеб обжарить с одной стороны на растительном масле. Майонез смешать с давленым чесноком, зеленью петрушки и смазать им хлеб. На тосты положить кружки вареных яиц, посыпать рубленой зеленью петрушки.

Второй завтрак

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ, ЙОГУРТ

Обед

ОСТРЫЙ ТОМАТНЫЙ СУП

2 л томатного сока с мякотью, 2 головки репчатого лука, 1 лимон, 2 ст. л. крахмала, красный жгучий перец, базилик.

Томатный сок смешать с крахмалом, довести до кипения, положить кольца лука. Остудить, добавить лимонный сок, перец и соль. Подавать с гренками и листиками базилика.

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА И ОГУРЦОВ

150 г шпината, 1 пучок зеленого лука, 50 г зеленого салата, 2 яйца, 2 огурца, 1/2 стакана сметаны, 1/2 ч. л. горчицы, 1/2 ч. л. сахара, 1 ст. л. 3 %-ного уксуса.

Шпинат, салат и лук порезать полосками, огурцы – кружочками. Яйца отварить, желтки смешать с горчицей, сметаной, уксусом, сахаром, солью. Белки порубить. Зелень и огурцы полить заправкой, украсить порезанными белками.

СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ КОТЛЕТЫ

600 г филе свинины, 6 ст. л. растительного масла, перец черный молотый, соль, 2 зубчика чеснока, 1/2 лимона.

Филе порезать на плоские котлеты, отбить, полить лимонным соком, посыпать перцем, солью, смазать давленым чесноком, оставить мариноваться на 15 минут. Обжарить с двух сторон на растительном масле. Подавать с рассыпчатой кашей.

КОМПОТ С ЯБЛОЧНЫМ ПИРОГОМ

Ужин

ЖАРЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С СОСИСКАМИ

6 картофелин, 1 пучок зеленого лука, 3 ст. л. растительного масла, 1 помидор, 300 г сосисок, 3 яйца, 100 мл молока.

Картофель отварить, нарезать ломтиками, обжарить на масле, добавить порезанный зеленый лук и жарить вместе 10 минут. Помидор нарезать ломтиками, сосиски – кружочками, перемешать с картошкой, залить смесью взбитых яиц с молоком, закрыть крышкой и жарить до готовности.

ЧАЙ

Что купить на завтра

Молоко – 2 л, творог – 200 г, свежая клубника, пряная зелень, слойки с сыром.

Запасы на неделю

Рис, ветчина, гусь, рубленая баранина, сыр, свекла, капуста свежая, морковь, лук, крабовое мясо, курица, сливочное масло, свиной язык, мясной фарш.

21 мая

Завтрак

МАННЫЕ ЗРАЗЫ

1,5 стакана молока, 8 ст. л. манной крупы, 1 яйцо, 100 г творога, 50 г изюма, 2 ст. л. муки, 6 ст. л. растительного масла.

Сварить манную кашу из молока и манки, остудить, добавить яйцо, сделать небольшие пирожки, начинить творогом с изюмом, обвалять в муке и обжарить на растительном масле.

КАКАО СО СЛОЙКОЙ

Второй завтрак

ЙОГУРТ, КЛУБНИКА

Обед

ПАСТУШИЙ СУП

250 г крапивы, 1 1/2 л бульона, 5 картофелин, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 150 г брынзы, 3 ст. л. растительного масла.

Крапиву отварить в кипящей воде 5 минут, вынуть и порезать. В бульоне сварить картофель, морковь. Лук спассеровать на растительном масле. В суп положить крапиву, пассеровку, варить 2–3 минуты. Снять с огня и заправить измельченной брынзой.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ И РИСА

150 г вареной ветчины, 5 ст. л. отварного риса, 3 помидора, 1 пучок зеленого лука, 150 г майонеза, соль, перец.

Ветчину порезать соломкой, помидоры – ломтиками, лук нашинковать. Перемешать рис и все остальные компоненты салата, посолить, поперчить и заправить майонезом.

САЦИВИ

1 гусь, 2 головки репчатого лука, 400 г грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 1 стакан виноградного сока, красный перец, имбирь, гвоздика, лавровый лист, соль.

Гуся отварить с луком, лавровым листом, имбирем и солью. Грецкие орехи истолочь с солью, чесноком и специями, влить

бульон и виноградный сок, все перемешать. Гуся порезать на куски и залить соусом.

МОРС ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Ужин

ЧЕБУРЕКИ «АЗИАТСКИЕ»

1 яйцо, 3 ст. л. воды, 500 г муки, 300 г рубленой баранины, 2 головки репчатого лука, перец черный молотый, перец красный, 7 ст. л. растительного масла, соль.

Из яйца, воды, соли и муки замесить крутое тесто. Баранину смешать с тонкими кольцами лука, солью, перцем, 1 ст. л. воды. Тесто раскатать, вырезать большие кружки, положить на середину фарш, залепить края и жарить на растительном масле.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Бутерброд с колбасой, виноградный сок.

Что купить на завтра

Молоко – 1/2 л, творог – 300 г, сыр – 300 г, копченая курица.

22 мая

Завтрак

БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ

200 мл молока, 3 яйца, 100 г муки, 4 ст. л. растительного масла, соль, 300 г творога, 4 ст. л. сахара, 50 г сливочного масла.

Из молока, 2 яиц, растительного масла, соли, 2 ст. л. сахара и муки замесить жидкое тесто. Выпечь тонкие блинчики на сухой раскаленной сковороде. Творог смешать с яйцом и сахаром, начинить блинчики, уложить на сковороду со сливочным маслом и прогреть в духовке.

КОФЕ

Второй завтрак

ФРУКТОВОЕ АССОРТИ

Обед

СУП С СЫРОМ

600 г говядины, 2/3 батона, 4 яйца, 250 г сыра, соль.

Сварить бульон из говядины, вынуть мясо. Хлеб натереть на терке, яйца отварить и покрошить вилкой, сыр нарезать полосками. Заправить бульон сыром, хлебом, яйцами и прогреть 2–3 минуты. Перед подачей добавить отварное мясо.

АССОРТИ МЯСНОЕ

200 г копченой курицы, 200 г отварного языка, 200 г отварной свинины, 100 г вареной ветчины, 4 ст. л. соуса из хрена, 2 маринованных огурца.

Мясо и огурцы порезать тонкими ломтиками, разложить по тарелкам, сбоку положить соус из хрена.

ОТВАРНАЯ ФАСОЛЬ

1,5 стакана фасоли, 2 моркови, 2 зубчика чеснока, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, соль.

Предварительно замоченную фасоль отварить до готовности в подсоленной воде. В масле поджарить мелко порезанный лук, чеснок и тертую морковь. Перемешать с отварной фасолью.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

ПИЦЦА «ДОМАШНЯЯ»

300 г теста для пиццы, 100 г колбасы, 100 г соленых грибов, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. кетчупа, 200 г сыра, 4 ст. л. майонеза, 1 яйцо.

Готовое тесто раскатать в лепешку, смазать растительным маслом и кетчупом, выложить порезанные тонкими ломтиками грибы и колбасу, посыпать кольцами лука. Майонез смешать с яйцом, полить пиццу, сверху засыпать тертым сыром. Выпекать в духовке до золотистой корочки.

НАПИТОК ИЗ РЕВЕНЯ

Завтрак в школу

Булочка с сосиской, фруктовый кефир.

Что купить на завтра

Молоко – 1/2 л, варенец, рогалики, мозги говяжьи – 500 г.

23 мая

Завтрак

КАША ИЗ НЕСКОЛЬКИХ КРУП

1/2 стакана риса, 1/2 стакана пшенной крупы, 1/2 стакана гречки, соль, 50 г сливочного масла.

Смешать крупы, залить 3–4 стакана кипятка, добавить соль, отварить до готовности под крышкой. Готовую кашу заправить сливочным маслом.

ЧАЙ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

РОГАЛИКИ, ВАРЕНЕЦ

Обед

СУП СО ШПИКОМ

1 1/2 л мясного бульона, 200 г шпика, 8 ломтиков хлеба, 2 головки репчатого лука, 1 ч. л. муки, 5 помидоров, 2 зубчика чеснока, 1/2 пучка петрушки, перец, соль.

Шпик порубить, обжарить с рублеными луком, чесноком и помидорами, положить в бульон, довести до кипения, поперчить и посолить по вкусу. Хлеб порезать небольшими кубиками, подрумянить в духовке, при подаче посыпать суп.

САЛАТ «ПУРПУРНЫЙ»

2 свеклы, 2 яблока, 1 зубчик чеснока, 50 г сыра, 6 ст. л. майонеза, перец, соль, зелень.

Сырую свеклу и яблоко потереть на крупной терке, добавить рубленый чеснок и тертый сыр. Заправить майонезом, солью и перцем, сверху посыпать рубленой зеленью.

ГОЛУБЦЫ «ПО СТАРИННОМУ РЕЦЕПТУ»

1 вилок капусты, 400 г мясного фарша, 1/2 стакана риса, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 30 г жира, 2 ст. л. томата, зелень, соль, перец.

Из кочана вырезать кочерыжку, отварить его в подсоленной воде и разобрать на листики. Фарш смешать с рубленым луком, тертой морковью, отваренным до полуготовности рисом, зеленью,

перцем и солью. Полученным фаршем начинить голубцы, завернуть их конвертиком и сложить в посуду. На жире обжарить оставшийся лук с морковью, добавить томатную пасту, бульон или воду и залить голубцы. Положить зелень и соль и тушить под крышкой.

МИНДАЛЬНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Ужин

МОЗГИ ОТВАРНЫЕ

500 г говяжьих мозгов, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 300 г шампиньонов, 1 ч. л. уксуса.

Говяжьи мозги на 2 часа залить водой, осторожно снять с них пленку, переложить мозги в сотейник, залить холодной водой, положить порезанный лук, морковь, петрушку, соль, специи, уксус и варить до готовности. Шампиньоны отварить отдельно, нарезать ломтиками и добавить в готовые мозги.

Завтрак в школу

Пирожное заварное, апельсин, сок.

Что купить на завтра

Творог – 400 г, сметана – 400 г, булочки, молоко – 1 л.

24 мая

Завтрак

ТВОРОЖНАЯ БАБКА

400 г творога, 400 г сметаны, 3 яйца, 1,5 стакана сахара, 150 г ржаного хлеба, соль.

Творог протереть, смешать со сметаной. Хлеб натереть на терке, соединить с творогом, яичными желтками и сахаром. Белки взбить и смешать с подготовленной массой. Форму смазать маслом, выложить массу и запечь в духовке.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

МОЛОКО, СВЕЖАЯ ВЫПЕЧКА

Обед

СУП КРАБОВЫЙ

200 г крабового мяса, 1,5 стакана куриного бульона, 200 г сыра, 100 г сливочного масла, 6 ст. л. муки, 1 головка репчатого лука, 1/2 пучка зеленого лука, перец, соль.

Обжарить на масле лук с мукой, положить в кастрюлю, залить бульоном, варить 5 минут. Сыр натереть на терке и смешать с крабовым мясом до получения пюреобразной массы. Запустить в суп, поварить на слабом огне несколько минут, заправить солью, перцем и посыпать зеленым луком.

ЗАКУСКА «ОКЕАНСКАЯ»

3 яйца, 150 г селедочного масла, 6 веточек зелени петрушки.

Яйца сварить вкрутую, порезать на половинки, уложить на тарелку, сверху полить селедочным маслом. Украсить веточками петрушки.

ЗРАЗЫ ПО-ПОЛЬСКИ

600 г телятины, 30 г жира, 1 головка репчатого лука, 20 г сливочного масла, 1 яйцо, 100 г грибов, 2 ст. л. измельченных сухарей, зелень, соль, специи.

Филе нарезать на тонкие широкие куски и отбить. Лук нашинковать и обжарить на масле, соединить с отварным

рубленым яйцом, жареными грибами, сухарями, рубленой зеленью. Положить фарш на мясо, завернуть рулетиками, обвязать нитками, обжарить в жире до золотистой корочки. Переложить в сотейник, залить кипятком, тушить 40–50 минут.

КЛУБНИЧНЫЙ ШЕРБЕТ

Ужин

ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ С БРЫНЗОЙ

500 г картофеля, 100 г брынзы, 50 г сливочного масла, 1 пучок укропа.

Картофель почистить, отварить, выложить на блюдо, посыпать тертой брынзой, полить растопленным маслом и посыпать рубленым укропом.

КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ СЛИВ

Завтрак в школу

Яблоко, слойка с сыром, кефир.

Что купить на завтра

Минтай – 300 г, филе вареных кальмаров – 150 г, булочки.

25 мая

Завтрак

САЛАТ ИЗ МИНТАЯ

300 г минтая, 3 яйца, 1 головка репчатого лука, 1/2 стакана майонеза, соль, перец.

Минтай отварить в подсоленной воде, отделить от костей, мелко порезать. Отварные яйца порубить, смешать с рыбой, рубленым луком, солью, перцем, майонезом.

ЧАЙ С БУТЕРБРОДАМИ

Второй завтрак

ПЛАВЛЕНЫЙ ШОКОЛАДНЫЙ СЫР, ЧАЙ, БУЛОЧКА

Обед

КУРИНЫЙ БУЛЬОН С КЛЕЦКАМИ

2 л куриного бульона, 100 г маргарина, 4 яйца, 4 стакана муки, 1/2 стакана воды, соль, свежая зелень.

Замесить крутое тесто: в воду положить соль и маргарин, довести до кипения, всыпать муку и заварить тесто. Снять с огня и по одному вбить яйца. Тесто раскатать жгутом, нарезать на квадратики. В кипящий бульон опустить клецки и отварить до готовности. Посыпать рубленой зеленью.

САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ

150 г филе кальмаров, 4 картофелины, 1 головка репчатого лука, 6 ст. л. майонеза.

Филе отварных кальмаров нарезать соломкой, отварной картофель – кубиками. Лук очистить и нашинковать тонкими кольцами. Все смешать, заправить майонезом. Украсить кусочками кальмаров, кольцами лука. Салат должен постоять в холодильнике 1 час.

ОТВАРНАЯ КУРИЦА

1 курица, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, лавровый лист, соль, перец, 2 зубчика чеснока.

Подготовленную курицу залить холодной водой и варить на медленном огне. За 30 минут до готовности положить целиком

морковь, лук, корень петрушки, специи, соль. Готовую курицу порубить на порционные куски, намазать смесью давленого чеснока, перца и соли.

ТОМАТНЫЙ СОК

Ужин

КАПУСТНЫЕ ПЫШКИ

400 г капусты, 60 г сливочного масла, 20 г дрожжей, 500 г муки, 1/2 стакана сахара, 1 яйцо, растительное масло.

Капусту нашинковать, отварить до мягкости, потушить со сливочным маслом до желтого цвета. Добавить дрожжи, муку, сахар, соль, яйцо и замесить тесто. Дать подойти, раскатать, порезать на квадратики и обжарить на сливочном масле.

ЧАЙ ИЗ ШИПОВНИКА

Завтрак в школу

Бутерброд с курицей и салатным листом, виноградный сок.

Что купить на завтра

Молоко – 2 л, ряженка, колбаса – 300 г, шпик копченый – 100 г.

26 мая

Завтрак

ПУДИНГ С ЧЕРНОСЛИВОМ

1/2 стакана манной крупы, 100 г чернослива, 3 ст. л. сахара, 2 яйца, 1,5 стакана молока, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. лимонного сока, сливовое варенье.

Сварить на молоке густую манную кашу. Чернослив промыть, замочить в кипятке с лимонным соком на 20 минут. Затем удалить косточки, плоды мелко порубить. Чернослив и желтки смешать с манной кашей, белки взбить с сахаром, смешать с основной массой. Форму смазать маслом, выложить массу, запечь в духовке. При подаче полить сливовым вареньем.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Второй завтрак

РЯЖЕНКА, ПЕЧЕНЬЕ

Обед

ФАСОЛЕВЫЙ СУП С КОЛБАСОЙ

1 стакан фасоли, 2 л бульона, 60 г копченого шпика, 5 картофелин, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 300 г колбасы, соль, перец, лавровый листакан

Предварительно замоченную фасоль отварить в воде до полуготовности, опустить в бульон, положить картофель, морковь. Шпик мелко порезать, обжарить вместе с луком и кружочками колбасы, добавить в суп. Заправить специями и солью.

САЛАТ «МИНУТКА»

2 пучка зеленого лука, 3 яйца, 150 г сметаны, соль, перец.

Яйца отварить и мелко порубить. Лук порезать, смешать с яйцами, заправить сметаной, солью и перцем.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕЧЕНЬЮ

6 помидоров, 400 г печени, 2 головки репчатого лука, 100 г сливочного масла, 50 г сыра.

Печень слегка отварить, мелко порезать. Нашинкованный

лук, печень посолить, поперчить и обжарить на масле. У помидоров удалить мякоть, наполнить их фаршем, поместить в сотейник, залить соком и мякотью, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

ЖЕЛЕ ИЗ ЧЕРЕШНИ

Ужин

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОЛОБКИ

8 картофелин, 1 яйцо, 3 ст. л. муки, 200 г рубленой баранины, 1 головка репчатого лука, перец, соль, 1/2 стакана сметаны, растительное масло, сметана.

Картофель очистить и отварить в подсоленной воде. Пропустить его через пресс, добавить яйцо и муку. Баранину смешать с рубленым луком, солью и перцем. Из картофельного пюре сформовать шарики, внутрь положить немного фарша, обвалять в муке и обжарить во фритюре. Подавать со сметаной.

КАКАО С ВЫПЕЧКОЙ

Что купить на завтра

Молоко – 2 л, бананы, свежие огурцы и помидоры.

27 мая

Завтрак

КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ

1 1/2 л молока, 1 стакан риса, 1/2 стакана изюма, 6 ст. л. сахара, 2 г ванильного сахара, соль.

Рис залить водой и отварить до полуготовности, откинуть на сито, залить молоком и доварить до готовности, приправить солью, сахаром, ванильным сахаром. Изюм промыть, ошпарить кипятком, смешать с кашей.

КАКАО С БУТЕРБРОДАМИ С МАСЛОМ

Второй завтрак

ФРУКТОВЫЙ КЕФИР, БАНАНЫ

Обед

СВЕКОЛЬНИК «ВЕСЕННИЙ»

2 свеклы, 2 стакана простокваши, 1 свежий огурец, 2 яйца, 4 ст. л. сметаны, зелень.

Свеклу очистить, отварить до готовности в подсоленной воде, нарезать соломкой. Простоквашу соединить со сметаной и свекольным отваром, положить в нее свеклу, мелко порезанный огурец, вареные яйца и рубленую зелень.

ПОМИДОРЫ-ГРИЛЬ

8 помидоров, 50 г сыра, 50 г сливочного масла, соль, перец, 1 пучок петрушки.

У помидоров вырезать плодоножку и сверху надрезать крест-накрестакан Посолить, поперчить, положить по кусочку сливочного масла, посыпать тертым сыром. Уложить на решетку гриля, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь.

ОТВАРНОЙ ЯЗЫК

1 свиной язык, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, соль, специи, соус из хрена.

Обработанный язык залить горячей водой, довести до кипения и варить на слабом огне. В бульон положить лук, коренья, специи. Сваренный язык опустить в холодную воду на 5

минут и очистить от кожицы. Язык нарезать тонкими ломтиками, полить соусом из хрена.

МЯТНЫЙ НАПИТОК С МЕДОМ

Ужин

БЕЛЯШИ

500 г дрожжевого теста, 400 г свиного фарша, 2 головки репчатого лука, соль, перец, растительное масло для фритюра.

Фарш смешать с мелко рубленным луком, солью, перцем, хорошо вымесить. Готовое дрожжевое тесто раскатать в пласт, вырезать формочкой кружки, на серединки положить фарш и защипнуть края. Немного фарша посередине каждого беляша должно быть снаружи. Обжарить с обеих сторон во фритюре. Подавать со сметаной.

ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ

Что купить на завтра

Сосиски – 400 г, мороженое слоеное тесто – 500 г, сыр.

Запасы на неделю

Печень трески, консервированный зеленый горошек, рис, курица, говядина, свежие огурцы, морковь, лук, редька.

28 мая

Завтрак

СОСИСКИ В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

500 г мороженого слоеного теста, 8 сосисок, 1 яйцо, 1 ч. л. тмина.

Тесто разморозить, раскатать, на каждую пластину положить сосиску; тесто завернуть трубочкой, смазать яйцом, посыпать тмином и выпечь в духовке до золотистого цвета.

КОФЕ СО СЛИВКАМИ

Второй завтрак

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С ЙОГУРТОМ

Обед

ЛАГМАН

400 г баранины, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 2 редьки, 2 зубчика чеснока, 250 г лапши, 2 ст. л. томата, зелень, специи, соль.

Баранину нарезать меленькими кусочками и обжарить в бараньем жире до золотистой корочки. Влить небольшое количество кипяченой воды и потушить под крышкой до мягкости. После того, как вода выпарится, обжарить в жире с мясом лук, порезанные соломкой морковь и редьку, добавить томат, рубленую зелень, кипяченую воду, чеснок, специи и потушить несколько минут. Лапшу отварить отдельно в подсоленной воде. Разложить по тарелкам, залить подливой.

ЗАКУСКА «ПИКАНТНАЯ»

10 г печени трески, 100 г творога, 50 г хлеба, 4 яйца, 1 помидор, зелень, соль.

Печень трески, творог, вареные яйца пропустить через мясорубку, добавить замоченный и отжатый хлеб, желтки, посолить и все тщательно взбить миксером. Выложить в салатницу, украсить дольками помидора, зеленью и яйцом.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПОД СОУСОМ

1 вилок цветной капусты, 80 г сливочного масла, 1 яичный

желток, 3 ст. л. лимонного сока.

Цветную капусту разобрать на кочешки, отварить и разложить на блюде. Взбить миксером растопленное сливочное масло, яичный желток и лимонный сок. Полить соусом капусту.

КИСЕЛЬ СМОРОДИНОВЫЙ

Ужин

ЗАПЕЧЕННАЯ ФАСОЛЬ

2 стакана фасоли, 5 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. толченых сухарей, 100 г сыра.

Фасоль отварить, горячей протереть через сито, посолить, смешать с 4 ст. л. растительного масла. Форму смазать маслом, посыпать сухарями и половиной тертого сыра. Выложить фасолевое пюре, засыпать сыром, подрумянить в духовке.

КЕФИР

Завтрак в школу

Фруктовый творожок, печенье.

Что купить на завтра

Творог – 400 г, яблоки, шампиньоны – 300 г, рубленое мясо.

29 мая

Завтрак

СЛАДКИЙ СУП С ТВОРОЖНЫМИ КЛЕЦКАМИ

2 стакана сока красной смородины, 2 стакана воды, 10 ст. л. сахара, 1 ст. л. крахмала, 400 г творога, 1 яйцо, 3 ст. л. муки.

Сок соединить с водой и половиной сахара, развести крахмалом, довести до кипения и остудить. Творог смешать с солью, сахаром, яйцом, мукой, вымешать, сформовать шарики, отварить в воде и опустить в суп из сока смородины.

ЧАЙ С ВЫПЕЧКОЙ

Второй завтрак

ПЕЧЕНЫЕ ЯБЛОКИ

Обед

СУП «ДЕЛИКАТЕСНЫЙ»

1,5 л мясного бульона, 250 г консервированного зеленого горошка, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 70 г сливочного масла, зелень, соль, перец.

На сливочном масле слегка обжарить лук и порезанную звездочками морковь, положить в бульон, немного покипятить, добавить зеленый горошек, рубленую зелень и специи, варить до готовности. Подать с гренками из белого хлеба.

ГРИБЫ В ВИННОМ СОУСЕ

300 г шампиньонов, 50 г растительного масла, 1 лимон, 1/2 стакана сухого белого вина, 2 ст. л. муки, 30 г сливочного масла, перец, соль, зелень петрушки.

Грибы ошпарить кипятком, порезать тонкими ломтиками, залить 3 ст. л. горячей воды и растительным маслом. Тушить до готовности, приправить перцем и солью. В грибы положить цедру и сок лимона. Влить вино и довести до кипения. Из муки и масла сформовать шарики и положить в грибы. Тушить 10 минут, посыпать петрушкой, подать к столу.

ШНИЦЕЛЬ «РУССКИЙ»

400 г рубленой говядины, 100 г риса, 1 яйцо, 1 головка

репчатого лука, 3 ст. л. муки, жир.

Мясо смешать с отварным рисом, вареным яйцом, рубленым луком, солью и перцем. Сформовать круглые шницели, обвалять их в муке, обжарить в жире.

ТОМАТНЫЙ СОК

Ужин

РИС С ОВОЩАМИ

1/2 стакана риса, 3 моркови, 1 головка репчатого лука, 2 помидора, 2 ст. л. растительного масла, зелень, соль.

Овощи порезать кубиками, смешать с рисом и тушить в небольшом количестве воды. В готовый рис добавить растительное масло и тушить еще 5 минут. Посыпать зеленью.

ЧАЙ С ДЖЕМОМ

Завтрак в школу

Гамбургер, апельсиновый сок.

Что купить на завтра

Кефир – 200 г, сметана – 200 г, свежие огурцы, мороженое.

30 мая

Завтрак

ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ

1 стакан кефира, 2 яйца, 150 г муки, 3 ст. л. сахара, соль, 1/2 ч. л. соды, растительное масло, 1/2 стакана сметаны.

Кефир смешать с яйцами, солью, сахаром, содой и мукой и быстро размешать. Тесто ложкой выкладывать на смазанную растительным маслом сковороду и обжаривать с обеих сторон. Подавать со сметаной.

КОФЕ СО СЛИВКАМИ

Второй завтрак

МОЛОКО, ВАФЛИ

Обед

БУЛЬОН С КНЕЛЯМИ

1 курица, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 10 г сливочного масла, 2 л воды, зелень.

Мясо отделить от костей, пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль и взбить, в несколько приемов влить холодное молоко. На смазанный маслом противень с помощью двух ложек выложить кнели, немного залить горячей водой и потушить в духовке. Из костей сварить бульон. Кнели выложить в тарелки, залить бульоном и посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ

200 г зеленого салата, 2 огурца, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, 1/2 стакана сметаны, 1 яйцо, 3 ст. л. майонеза.

Салат порезать полосками, огурцы – кружочками, зелень порубить. Все перемешать, заправить сметаной, смешанной с майонезом, украсить кружками вареного яйца.

ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ

4 моркови, 2 головки репчатого лука, 1 стакан молока, 1/2 ч. л. сахара, 1 ст. л. муки, зелень петрушки, соль.

Морковь и лук порезать кубиками, залить молоком, добавить соль, сахар, муку и тушить под крышкой. Готовую морковь

посыпать зеленью петрушки.

ВАНИЛЬНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Ужин

КУЛЕБЯКА С ГРИБАМИ

600 г дрожжевого теста, 300 г соленых грибов, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, соль.

Соленые грибы промыть, дать стечь воде и мелко порубить. Нашинкованный лук обжарить на масле, добавить грибы и слегка потушить. Из теста раскатать большую лепешку, выложить начинку на середину, защипнуть края. Кулебяку смазать яйцом и поставить в нагретую духовку. Выпекать до золотистой корочки.

Завтрак в школу

Фруктовый салат, пряник.

Что купить на завтра

Сыр твердых сортов – 200 г, соленая треска – 300 г, щавель – 100 г, шпинат – 500 г, молоко – 1 л, моченая брусника.

31 мая

Завтрак

ГРЕНКИ С СЫРОМ

6 ломтиков хлеба, 50 мл молока, 2 яичных желтка, 150 г сыра, 60 г сливочного масла.

Молоко размешать с солью, желтками, в смесь обмакнуть ломтики хлеба, выложить на противень, смазанный маслом. Сверху хлеб посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

КАКАО

Второй завтрак

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ, ФРУКТОВЫЙ СОК

Обед

УХА «ОКЕАНСКАЯ»

300 г соленой трески, 100 г щавеля, 100 г шпината, 4 картофелины, 2 яйца, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, 1 головка репчатого лука.

Треску залить кипятком на 15 минут, вынуть и нарезать кусочками. Щавель и шпинат порезать полосками. В воде отварить картофель, добавить щавель и шпинат, нашинкованный лук и отварить. Добавить кусочки трески, кружки вареных яиц. Подавать со сметаной.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

300 г квашеной капусты, 200 г моченых яблок, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. тмина.

Квашеную капусту порезать соломкой, яблоки – ломтиками. Лук очистить и нарезать кольцами. Смешать все подготовленные продукты, полить растительным маслом, посыпать тмином.

КУРИЦА С БРУСНИКОЙ

3 куриных окорочка, 300 г моченой брусники, 1 ст. л. растительного масла, соль, перец.

Подготовленные куриные окорочка смазать солью и перцем, сделать небольшие надрезы, положить туда ягоды. Обмазать окорочка растительным маслом и жарить в духовке. Подать,

порезав на куски, вместе с оставшейся брусникой.

МОРС ИЗ МАЛИНЫ

Ужин

ЗАПЕКАНКА ИЗ ШПИНАТА

500 г шпината, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, 100 г брынзы, 1/2 стакана молока, 1 ст. л. муки, 2 яйца, соль.

Шпинат перебрать, промыть, мелко нарезать. На растительном масле обжарить нашинкованный лук и шпинат. Массу выложить в смазанную маслом форму. Посыпать измельченной брынзой. Молоко смешать с яйцами и мукой, добавить соль, залить шпинат и выпекать в духовке. Лучше всего подать со свежими помидорами.

МЕДОВЫЙ НАПИТОК С ВЫПЕЧКОЙ

Что купить на завтра

Щавель – 400 г, майонез – 250 г, ряженка – 0,5 л, курица – 1 кг.

ИЮНЬ

1 июня

Завтрак

ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С КУРИЦЕЙ

300 г куриного филе, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, 20 г сыра, 2 булочки, зелень, соль, специи.

Филе вареной курицы нарезать мелкими кусочками, добавить сырое яйцо, мелко нарубленные лук, зелень. Все перемешать, добавить соль, специи, положить на половину булочки, сверху посыпать сыром и печь в духовке 3–4 минуты.

КОФЕ

Второй завтрак

СДОБНАЯ БУЛОЧКА, РЯЖЕНКА

Обед

ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

300 г говядины, 50 г щавеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 стакан л. муки, зелень петрушки или укропа.

Промытый щавель прокипятить в небольшом количестве воды 10 минут и протереть через волосяное сито. Слегка обжарить измельченные морковь, петрушку и лук, посыпать мукой и жарить еще несколько минут. Разогреть бульон, положить в него протертый щавель и поджаренные коренья, посолить. Варить 15–20 минут. Подать со сметаной, посыпать зеленью петрушки или укропа.

САЛАТ ПО-ВЕНГЕРСКИ

500 г свеклы, 150 г майонеза, 25 г чеснока, 150 г яблок, зелень, соль.

Свеклу отварить, натереть на крупной терке. Чеснок растереть с солью, перемешать со свеклой и залить майонезом. Добавить нарезанные яблоки, посыпать зеленью.

ПТИЦА, ЖАРЕННАЯ ВО ФРИТЮРЕ

400 г курицы, 1 ст. л. пшеничной муки, 1 яйцо, 3 ст. л. панировочных сухарей, 50 г жира, 40 г сливочного

масла, 25 г томатного соуса.

Вареную курицу нарубить на порции, запанировать в муке, смочить взбитым яйцом, еще раз запанировать в сухарях и жарить во фритюре. При подаче полить сливочным маслом. Подать с жареным картофелем и томатным 8 соусом.

КИСЕЛЬ ИЗ КЛУБНИКИ

Ужин

КУКУРУЗА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

400 г консервированной кукурузы, 70 г сливочного масла, 3 ст. л. томата, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. муки, соль, перец.

Лук мелко нарезать, обжарить на масле, через минут посыпать мукой и добавить томат, жарить еще 5 минут. Разбавить горячим бульоном или отваром кукурузы (1/2 стакана). Прокипятить. Разогреть кукурузу, слить отвар, добавить соус, соль и перец. Заправить маслом. Тушить 10–15 минут.

РЯЖЕНКА ИЛИ КЕФИР

Что купить на завтра

Творог – 200 г, сосиски – 500 г, клубника – 300 г.

СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.

Чтобы яйца хорошо чистились, опустите их после варки в холодную воду, предварительно надколов скорлупу.

2 июня

Завтрак

ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ

250 г макарон, 2 яйца, 200 г творога, 2 ст. л. молотых сухарей, 50 г сливочного масла, 1/2 ч. л. соли, сахар.

Отварить макароны, откинуть на дуршлаг. Творог пропустить через мясорубку. Смешать с лапшой, заправить сырыми яйцами, солью, сахаром. Смазать посуду маслом, посыпать сухарями и запечь смесь в духовке. Подать, посыпав сахаром.

МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ

Второй завтрак

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК

300 г моркови, 250 г яблок, 100 г сметаны, 20 г сахара.

Морковь натереть на мелкой терке, яблоки – на крупной. Добавить половину сметаны, все перемешать, выложить в салатник и полить оставшейся сметаной.

Обед

СУП РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ

300 г курицы, 1/2 стакана рисовой крупы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 40 г столового маргарина, 400 мл кваса, зелень чабреца, петрушки, укропа, 1 1/3 л бульона, соль, специи.

Морковь и петрушку нарезать соломкой, лук – полукольцами и пассеровать на маргарине. В куриный бульон положить рис, довести до кипения, добавить пассерованные овощи, затем специи. За 20 минут до окончания варки влить процеженный квас, положить зелень чабреца. При подаче в тарелку положить кусочек курицы, посыпать зеленью.

САЛАТ «СВЕЖЕСТЬ»

2 свежих огурца, 500 г капусты, соль, лимонный сок или уксус, растительное масло, сахар.

Огурцы очистить, натереть на терке, смешать с

мелко нарезанной капустой, посолить и дать постоять 5-10 минут. Отжать, сбрызнуть лимонным соком или уксусом, добавить щепотку сахара, заправить растительным маслом.

СОСИСКИ С ГАРНИРОМ

500 г сосисок, 500 г картофеля, 250 г консервированного горошка, 50 г сливочного масла.

Отварить или обжарить сосиски, выложить на блюдо гарнир, поверх него положить сосиски.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ КЛУБНИКИ

Ужин

ЛАГМАН

600 г муки, 350 г говядины, 300 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 100 г сладкого 8 перца, 100 г моркови, 60 г редьки, 80 г томата, 2 зубчика чеснока, соль.

Приготовить домашнюю лапшу. Нарезать мясо мелкими кусочками и обжарить. Нашинковать лук, морковь, редьку, перец, все слегка обжарить. Выложить в посуду с мясом, добавить 1 стакан горячей воды, томат, нарезанный кубиками картофель, соль, перец и чеснок. Прокипятить. Отварить лапшу в подсоленной воде. Слить воду. Подать кушанье с мясом и соусом.

КИПЯЧЕНОЕ МОЛОКО С МЕДОМ

Что купить на завтра

Шампиньоны – 100 г, свежие помидоры – 300 г, 8 огурцы – 300 г.

3 июня

Завтрак

8ЯИЧНИЦА 0СО СВЕЖИМИ 8 ШАМПИНЬОНАМИ

6 яиц, 100 г шампиньонов, 80 г сливочного масла, соль.

Грибы почистить, вымыть, просушить и мелко порезать. Жарить на сильном огне 5-10 минут, пока не подрумянятся. Отделить белки от желтков. Вылить на грибы сначала белки; когда белковая масса слегка затвердеет, добавить желтки и сразу же выключить огонь, чтобы желтки не затвердели. Подавать с горячими тостами, пропитанными сливочным маслом.

КОФЕ СО СЛИВКАМИ

Второй завтрак

БИСКВИТЫ, МОЛОКО

Обед

СУП ГОРОХОВЫЙ С КОПЧЕНОЙ ВЕТЧИНОЙ

250 г копченой ветчины, 300 г гороха, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, укропа.

Замочить горох на 2–3 часа. По истечении положенного времени опустить его в бульон из ветчины и варить 2 часа. Лук слегка поджарить на масле, добавить в суп, посолить. Варить 5 минут, за 2–3 минуты до готовности запустить мелко порезанную зелень (можно подать зелень отдельно).

САЛАТ «ЛЕТНИЙ»

300 г помидоров, 300 г огурцов, 1 головка репчатого лука, зелень укропа, 0 50 г растительного масла, соль.

Помидоры и огурцы порезать, лук мелко нашинковать, промыть. Заправить салат маслом и солью, добавить зелень.

ПЕЧЕНКА, ТУШЕННАЯ СО СМЕТАНОЙ

300 г печени, 300 г сметаны, 2 головки репчатого лука, 1 стакан воды, 2 ст. л. топленого масла, зелень петрушки или укропа.

Обжарить печенку до полуготовности, переложить со

сковороды в кастрюлю. На сковороду, где печенка обжаривалась, выложить мелко нарезанный лук, слегка поджарить, залить сметаной и горячей водой, прокипятить и залить этой смесью печенку. Тушить на маленьком огне под закрытой крышкой. Через 30–35 минут выложить печенку вместе с соусом на блюдо, посыпать зеленью петрушки или укропа. На гарнир – картофель.

ОВОЩНОЙ КОКТЕЙЛЬ

150 мл томатного сока, 150 мл морковного сока, 150 мл яблочного сока, 150 мл свекольного сока, соль.

Соки соединить, добавить соль и все перемешать.

Ужин

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

1 кг картофеля, 3 яйца, 1 стакан молока, 2 головки репчатого лука, 4 ст. л. топленого масла.

Приготовить картофельное пюре с яйцом: отварить картофель и горячим размять его деревянной толкушкой, посолить, влить, непрерывно помешивая, смесь молока с яйцом. Смазать глубокую сковороду жиром. Выложить слой пюре, на него – слой жареного лука и второй слой пюре. Разровнять ножом, смазать яйцом и сбрызнуть растопленным маслом. Запечь в духовке.

СОК ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ

Что купить на завтра

Творог – 500 г, молоко – 1/2 л, сметана – 350 г.

4 июня

Завтрак

ЯЧНЕВАЯ КАША

1 стакан ячневой крупы, 250 г творога, 2 яйца, 2 яблока, 10 г кураги, 10 г изюма, 1 стакан сметаны, 4 ст. л. сахара, 50 г сливочного масла, 10 г панировочных сухарей.

Ячневую крупу залить водой на 2–3 часа, затем воду слить и налить 2 стакана горячей воды. Посолить, добавить масло и варить до готовности на медленном огне. Охладить. Яйца взбить с сахаром, добавить творог, натертые яблоки, распаренные изюм и курагу, сметану. Полученную смесь смешать с кашей. Сковороду смазать сливочным маслом, обсыпать сухарями, выложить кашу, смазать сметаной и запечь в духовке.

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Второй завтрак

ГРЕНКИ ЯИЧНЫЕ

6 ломтиков черствого хлеба, 2 яйца, соль, жир для жарки.

Замочить ломтики хлеба в растертых с солью яйцах, обжарить с двух сторон до золотистого цвета. Подать к сладкому чаю.

Обед

РАССОЛЬНИК

300 г курицы, 150 г капусты, 5 картофелин, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 соленых огурца, 50 г столового маргарина, 1,5 л бульона, зелень петрушки или укропа, 1/2 стакана сметаны, соль, специи, огуречный рассол.

Курицу помыть, поставить варить бульон. Капусту нарезать соломкой, коренья и лук нашинковать, спассеровать. Огурцы порезать крупной соломкой, картофель – брусочками. В кипящий бульон положить капусту, довести до кипения, добавить картофель, а через 6–8 минут –

пассерованные овощи и огурцы. За 5-10 минут до окончания варки положить специи и соль, заправить кипяченым огуречным рассолом. Подать со сметаной и зеленью.

САЛАТ «ЗВЕЗДОЧКА»

300 г моркови, 3 зубчика чеснока, 40 г сметаны.

Морковь натереть на мелкой терке, добавить истолченный чеснок, посолить, заправить сметаной, перемешать.

ПТИЦА ПОД ОВОЩНЫМ СОУСОМ

500 г курицы, 50 г столового маргарина, 7 картофелин, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 2 репы, 50 г зеленого горошка, 1 корень петрушки, соль.

Птицу разрубить на порции, обжарить, добавить нарезанный дольками картофель, пассерованные морковь, лук, корень петрушки, бланшированную репу. Тушить 20–30 минут. В конце тушения добавить зеленый горошек. Подать мясо с тушеными овощами.

ТОМАТНЫЙ СОК

Ужин

ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ

5 помидоров, 3 яйца, 1/2 стакана молока, 2 ст. л. муки, соль, жир для жарения.

Обжарить с двух сторон дольки помидоров, залить смесью из взбитых яиц, молока, муки и соли. Жарить до готовности.

Запасы на неделю

Мясо – 3 кг, яйца – 15 шт., цветная капуста – 1 вилок, растительное масло – 1/2 л, сливочное масло – 400 г.

5 июня

Завтрак

ТВОРОЖНЫЕ КОЛБАСКИ

250 г творога, 3 яйца, 4 ст. л. сахара, 1 ст. л. крахмала, 1 ст. л. муки, панировочные сухари, жир для жарки.

Желтки растереть с сахаром, смешать с творогом, крахмалом, мукой. В конце добавить взбитые со щепоткой соли белки, все осторожно перемешать. Сделать из теста колбаски, обвалять в муке, затем в сухарях, обжарить в жире. Подать со сметаной и сахаром.

СЛАДКИЙ ЧАЙ

Второй завтрак

БУТЕРБРОДЫ С ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ, КОФЕ

Обед

ЛАПША

300 г курицы, 150 г домашней лапши, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 50 г жира, 1,5 л бульона, зелень петрушки или укропа, соль, специи.

В кипящий куриный бульон положить пассерованные морковь и лук, нарезанные соломкой, и варить с момента закипания 5-10 минут. Добавить подготовленную домашнюю лапшу и варить до готовности. Перед окончанием варки посолить и добавить специи. В готовый суп перед подачей добавить зелень.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

200 г цветной капусты, 3 помидора, 2 огурца, 40 г консервированного зеленого горошка, соль, сметана, зелень петрушки.

Капусту отварить в подсоленной воде, остудить, нашинковать, смешать с нарезанными помидорами, огурцами, горошком. Посолить, заправить сметаной, посыпать рубленой зеленью.

КОТЛЕТЫ С ГАРНИРОМ

150 г свинины, 150 г говядины, 200 г пшеничного хлеба, 3

стакан л. молока, 2 яйца, 1/2 стакана панировочных сухарей, 5 ст. л. жира, соль, перец.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке и отжатый хлеб. Посолить, поперчить и тщательно выбить. Добавить взбитые яйца и еще раз перемешать. Сделать из котлетной массы лепешки и обжарить, предварительно обсыпав сухарями. Подать с картофельным пюре.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ

Ужин

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СУШЕНЫМИ ГРИБАМИ

400 г картофеля, 40 г сливочного масла, 1 яйцо, 60 мл молока, 20 мл сметаны, 200 г сушеных грибов, 200 г репчатого лука, 120 мл растительного масла, панировочные сухари.

Приготовить картофельное пюре с яйцом. На противень, смазанный жиром и посыпанный сухарями, выложить слой картофеля, потом слой фарша (отваренные грибы мелко нарезать, добавить нашинкованный, пассерованный на растительном масле лук, душистый перец и тушить 20–30 минут) и снова слой картофеля. Поверхность разровнять, смазать сметаной и посыпать сухарями. Выпекать до готовности.

КЕФИР ИЛИ РЯЖЕНКА

Что купить на завтра

Колбаса вареная – 400 г, молоко – 1/2 л, ветчина – 300 г, капуста – 1 кг, зелень петрушки, укропа, йогурт – 3 упаковки.

6 июня

Завтрак

ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ

4 яйца, 3 ст. л. молока, 50 г сливочного масла, 300 г ветчины, соль, специи.

Нарезать ветчину тонкими ломтиками, обжарить с двух сторон до золотистого цвета. Взбить яйца с молоком и солью и залить ветчину. Жарить до готовности в посуде с закрытой крышкой. По желанию добавить специи.

КОФЕ СО СЛИВКАМИ

Второй завтрак

СДОБНЫЙ БАТОН, КОФЕ

Обед

СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ

300 г говядины, 150 г макарон, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 50 г жира, 1 1/2 л бульона, зелень петрушки или укропа, соль, специи.

В кипящий бульон положить пассерованные на жире овощи, нарезанные брусочками. Через 5-10 минут с момента закипания добавить макароны и варить до готовности. Специи и соль положить перед окончанием варки. При подаче положить в тарелку кусочек мяса, налить суп, посыпать зеленью.

САЛАТ «АРАРАТ»

500 г свежей капусты, 300 г вареной колбасы, 250 г майонеза, перец, соль.

Капусту нашинковать, колбасу нарезать мелкими брусочками и смешать с капустой. Поперчить, посолить, заправить майонезом, перемешать. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

5 картофелин, 100 г вареной колбасы, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, сметана, 70 г сливочного масла.

Картофель очистить, отварить до полуготовности. Лук мелко

нарезать, обжарить на жире. Картофель разрезать на половинки, вырезать середину, смешать ее с мелконарезанной колбасой, луком, взбитыми яйцами и заполнить картофель. Положить на смазанный маслом противень, полить сметаной и запечь в духовке до образования золотистой корочки.

ЧАЙ

Ужин

КАПУСТНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ

500 г капусты, 4 ст. л. молока, 50 г сыра, 2 яйца, 80 г сливочного масла, соль, жир для жаренья, мука.

Капусту нашинковать, влить молоко и тушить на медленном огне до готовности. Охладить, пропустить через мясорубку, смешать с тертым сыром, растопленным маслом и взбитым яйцом, посолить. Сделав оладьи, запанировать их в муке и обжарить. Подать со сметаной и жареной колбасой.

КЕФИР

Что купить на завтра

Творог – 250 г, помидоры – 300 г, листья салата – 100 г, огурцы – 200 г, сметана – 250 г, кислое молоко – 200 г.

СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.

К рыбным блюдам не подходит гарнир из макаронных изделий.

7 июня

Завтрак

СЫРНИКИ «ОСОБЫЕ»

250 г творога, 3 яйца, 3 ст. л. муки, 2 ст. л. сахара, 10 г изюма, 2 ст. л. любого варенья, соль, панировочные сухари.

Творог протереть через сито или пропустить через мясорубку, смешать с двумя взбитыми яйцами, сахаром, солью, мукой. Из приготовленной массы сделать лепешки, положить внутрь фарш из распаренного изюма и варенья, края защипнуть. Сырники смочить во взбитом яйце, запанировать в сухарях, обжарить в жире. Подать со сметаной.

СЛАДКИЙ ЧАЙ

Второй завтрак

МЮСЛИ, МОЛОКО

Обед

СУП «МАСТАВА» (по-узбекски)

300 г баранины, 60 г жира, 200 г риса, 100 г маша (бобов), 250 г картофеля, 2 моркови, 2 редьки, 2 головки репчатого лука, 150 г помидоров, красный перец, соль, зелень петрушки.

Баранину, порезанную мелкими кусочками, обжарить в хорошо разогретом жире. Когда мясо подрумянится, посолить его, посыпать молотым красным перцем, добавить мелко нарезанный лук, а через несколько минут – редьку и морковь, нарезанные мелкими кубиками. За 5 минут до окончания жаренья положить свежие помидоры, нарезанные ломтиками. Залить кипятком, вскипятить, опустить маш, через 15 минут рис и картофель, нарезанный кубиками. Варить до готовности. Подать с кислым молоком и мелко нарезанной зеленью петрушки.

САЛАТ С ЛИМОНОМ

2 огурца, 2 моркови, 2 помидора, 100 г листьев салата, 100 г сметаны, 1/2 ч. л. сока лимона, соль.

Огурцы очистить от кожицы, нарезать соломкой. Морковь натереть на крупной терке. Листья салата порезать на 3–4 части.

Все посолить, перемешать, заправить сметаной и лимонным соком, уложить горкой в салатник. Сверху на салат положить тонкие ломтики красных свежих помидоров.

БИФШТЕКС

300 г говядины, 1 яйцо, 1 ст. л. воды, 4 зубчика чеснока, 50 г маргарина, соль, перец.

Мясо и чеснок пропустить через мясорубку, смешать с яйцом. Разделать на бифштексы в форме приплюснутых шариков и обжарить. При подаче полить соком, полученным при жарке. На гарнир подать макароны.

ФРУКТОВЫЙ КИСЕЛЬ

Ужин

КЛУБНИКА С ТВОРОГОМ

500 г клубники, 250 г творога, 100 г меда.

Клубнику размять вилкой или взбить миксером, добавить творог, как следует взбить полученную массу. Постепенно добавить мед. Если мед засахарился, необходимо разогреть его на водяной бане. Смесь разложить по тарелочкам, украсить ягодами клубники, полить медом.

ЧАЙ

Что купить на завтра

Молоко – 1/2 л, сладкий перец – 100 г, помидоры – 1/2 кг.

8 июня

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ГРИБНАЯ С МАКАРОНАМИ

20 г сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, 3 яйца, 3 сладких перца, 150 г вареных макарон, 1 кубик грибного бульона, зелень петрушки, 1/2 стакана молока, растительное масло.

Грибы отварить, мелко нарезать, поджарить до образования золотистой корочки. Очищенный перец нарезать мелкими брусочками и жарить, пока не размягчится. Лук нашинковать. Приготовленные продукты положить в миску, добавить яйца, макароны, зелень, муку, раскрошенный кубик грибного бульона и молоко. Тщательно перемешать. Вылить приготовленную смесь на смазанный противень, разровнять. Запекать при температуре 185 °С в течение 30 минут.

КОФЕ

Второй завтрак

ПРЯНИКИ, МОЛОКО

Обед

СУП С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ

250 г говядины, 5 картофелин, 1 стакан гречневой крупы, 1 головка репчатого лука, 3 кубика грибного бульона, 1 1/2 л воды.

В мясной бульон положить картошку, нарезанную кубиками, промытую гречневую крупу. Лук обжарить на растительном масле и за 5 минут до готовности запустить его в суп вместе с раскрошенными грибными бульонами. Можно добавить сушеные грибы.

САЛАТ «ОСТРЯК»

200 г капусты, 150 г помидоров, 3 зубчика чеснока, майонез или сметана, соль.

Капусту нашинковать, добавить нарезанные крупными дольками помидоры, измельченный чеснок. Заправить майонезом, посолить, перемешать.

ГОЛУБЦЫ ПО-ТАДЖИКСКИ

400 г баранины, 300 г репчатого лука, 100 г курдючного бараньего сала, 150 г риса, 10 капустных листов, 200 г помидоров.

Отварить рис так, чтобы не склеился, откинуть на сито. Пропустить мясо через мясорубку, поджарить на сковороде вместе с мелко нашинкованным луком (100 г) и салом. Добавить рис, соль, перец, все тщательно размешать. Капустные листы бланшировать в кипятке, чтобы стали мягкими, завернуть в них приготовленный фарш. Сложить в казан, залить кипятком, за 10 минут до готовности запустить нарезанный лук и помидоры.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

Ужин

ТУШЕНАЯ ПЕЧЕНЬ

500 г печени, 4 головки репчатого лука, 150 г сливочного масла.

Промытую печень порезать на кусочки, положить на 5–7 минут в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг, посолить и обжарить на сливочном масле. Лук нарезать кольцами, обжарить в большом количестве жира до золотистой корочки. Перед подачей тушеную печень обложить жареным луком.

ТЕПЛЫЙ ОТВАР ПЛОДОВ ШИПОВНИКА

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, клубника – 1 стакан, сметана – 1/2 л.

9 июня

Завтрак

КЛУБНИЧНЫЙ МУСС

100 г клубники, 250 г сахара, 0 4 ст. л. манной крупы, 3 стакана воды.

Размятую клубнику процедить, из выжимок с сахаром приготовить отвар (кипятить 5–7 минут, затем процедить), в кипящий отвар всыпать при непрерывном помешивании тонкой струйкой манную крупу, проварить 20 минут. Снять с огня, добавить отжатый сок, взбивать на холоде до образования густой пенообразной массы. Разлить в чашки, остудить.

ЧАЙ

Второй завтрак

МОЛОКО С МЕДОМ, ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Обед

СУП-ХАРЧО

300 г говядины, 100 г риса, 2 головки репчатого лука, 1 стакан л. томата, 100 г зелени петрушки, 100 г сельдерея, 100 г кинзы, красный стручковый перец, чеснок.

Мясо порезать небольшими кусочками, залить холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Снять пенку и уменьшить огонь. Через 40–45 минут всыпать в бульон рис, положить нашинкованный лук, томат, немного стручкового красного перца и соль. За 3–5 минут до окончания варки заправить суп рубленой зеленью и толченым чесноком.

САЛАТ «ХРУСТЯЩИЙ»

300 г свежих огурцов, 300 г редиса, 100 г зеленого лука, 75 г майонеза, черный молотый перец, соль.

Очищенные огурцы и корнеплоды нарезать соломкой, добавить мелко нарезанный зеленый лук, соль, перец, хорошо перемешать и заправить майонезом со сметаной.

ТУШЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ (по-таджикски)

300 г баранины, 500 г картофеля, 50 г бараньего сала, 120 г моркови, 120 г петрушки, 200 г репчатого лука, 100 г томатной пасты, 1 ч. л. муки, соль, перец.

Обжарить на сале мясо, нарезанное кусочками. В конце жаренья добавить томат и 2 ст. л. горячей воды. Закрыть посуду крышкой и тушить на маленьком огне. Через 40 минут добавить измельченные и слегка обжаренные коренья, лук, муку и картофель, нарезанный дольками. Посолить, поперчить и варить до готовности на слабом огне.

ЧАЙ С НАСТОЕМ МОЛОДЫХ ЛИСТЬЕВ СМОРОДИНЫ

Ужин

ВАРЕНИКИ С КАРТОШКОЙ

Для теста: 400 г муки, 1/2 стакана воды, 2 яйца.

Для начинки: 600 г картофеля, 2 головки репчатого лука, 100 г свиного шпика.

Для смазки: 30 г сливочного масла, 1/2 стакана сметаны.

Приготовить крутое пресное тесто. Отварить картофель, размять его, добавить обжаренные шпик и лук, сырое яйцо, соль, перец. Слепить вареники, сварить в подсоленной воде. Подать, полив маслом и сметаной.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, сыр – 300 г, колбаса – 300 г, сельдь – 500 г, помидоры – 200 г, сметана – 150 г.

10 июня

Завтрак

МАННАЯ КАША СО ВЗБИТЫМИ БЕЛКАМИ

1 л молока, 240 г манной крупы, 6 ст. л. сахара, 8 яиц, 100 г грецких орехов, ванилин.

Сварить манную кашу на молоке. Растереть сырые желтки с сахаром и ванилином, белки взбить в крутую пену. Положить в слегка охлажденную кашу желтки и рубленые орехи, взбитые белки, осторожно перемешать, выложить в форму и запечь в духовке. Подавать кашу охлажденной.

ФРУКТОВЫЙ КИСЕЛЬ

Второй завтрак

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И КОЛБАСОЙ

Обед

СУП ГОРОХОВЫЙ

300 г говядины, 300 г картофеля, 100 г гороха, 100 г моркови, 100 г петрушки, 3 головки репчатого лука, 150 г помидоров, 50 г сливочного масла, кислое молоко, соль, перец.

Сварить мясной бульон, отварить в нем горох. Когда горох станет мягким, добавить нарезанный картофель. Через 10 минут запустить в суп слегка поджаренные протертые помидоры, коренья и лук. Прокипятить, добавить соль, перец. Подать с кислым молоком.

САЛАТ С РЕДЬКОЙ

300 г редьки, 300 г моркови, 75 г майонеза, 75 г сметаны, чеснок, соль.

Натереть редьку и морковь на крупной терке, добавить истолченный чеснок, заправить майонезом и сметаной, посолить, перемешать.

ПЛОВ

300 г баранины, 600 г риса, 300 г моркови, 150 г репчатого лука, 150 г растительного масла, перец, анис.

Очень подойдет к плову порезанная тонкими ломтиками

редька, чуть подсоленная и политая растительным маслом.

Положить в хорошо разогретый жир баранину, нарезанную мелкими кусочками. Обжарить. Когда кусочки подрумянятся, добавить нарезанные мелкой соломкой лук и морковь. Жарить еще несколько минут. Влить в казан горячую воду (примерно 1 1/2 л), добавить соль, перец, анис. Вскипятить. Опустить в кипящий отвар перебранный и хорошо промытый рис, разровнять поверхность. После того как рис впитает всю воду, сделать в 2–3 местах углубление и влить еще 2–3 ст. л. горячей воды. Плотно закрыть посуду крышкой, значительно убавить огонь и варить 30–40 минут.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

Ужин

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ

400 г филе сельди, 100 г отварного рассыпчатого риса, 100 г майонеза, томатный кетчуп.

Филе соленой сельди вымочить, нарезать. Перемешать с рисом, заправить смесью майонеза и кетчупа.

ТОМАТНЫЙ СОК

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, сыр – 500 г, творог – 250 г, сметана – 200 г, сливочное масло – 200 г.

11 июня

Завтрак

ОЛАДЬИ С ВАРЕНЬЕМ

6 яиц, 6 ст. л. муки, 1 стакан варенья, 1 стакан простокваши, сливочное масло, соль.

Взбить яйца с вареньем, добавить муку, простоквашу, тщательно перемешать. Прикрыть крышкой и поставить в теплое место на 30 минут. Посолить. Поджарить на сливочном масле до образования золотистой корочки.

СЛАДКИЙ ЧАЙ

Второй завтрак

КАКАО, ПРЯНИКИ

Обед

РАССОЛЬНИК

300 г говядины, 150 г перловой крупы, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 морковь, 2 соленых огурца, 4 картофелины, 100 г помидоров.

Отдельно отварить перловку почти до готовности. Затем положить в мясной бульон вместе с нарезанными кореньями и картофелем. В последнюю очередь добавить порезанные кубиками огурцы. За 10 минут до готовности положить протертые помидоры.

САЛАТ С ГОРОШКОМ

3 моркови, 80 г консервированного зеленого горошка, 3 ст. л. растительного масла, 1 головка репчатого лука, соль.

Натертую морковь смешать с горошком, добавить растительное масло и мелко нарезанный лук. Посолить.

КУРИЦА В СЫРЕ

600 г курицы, 3 яйца, 100 г сыра, 1/2 стакана молока, 1 ч. л. крахмала, 100 г сливочного масла, соль, панировочные сухари.

Тушку курицы разрезать на куски, посолить, положить в глубокую сковороду и припустить в небольшом количестве воды при закрытой крышке на слабом огне, пока курица не

станет мягкой. Тертый сыр соединить с сырыми яйцами, молоком и крахмалом, добавить соль, перец и все тщательно взбить. Куски курицы обмакнуть в сырную смесь, обвалять в сухарях и обжарить на сливочном масле до золотистой корочки. Подавать с рисовой кашей.

ФРУКТОВЫЙ СОК

Ужин

ПИРОГ С ГРИБАМИ И СЫРОМ

Тесто: 250 г творога, 200 г маргарина, 1,5 стакана муки.

Начинка: 50 мл растительного масла, 100 г маринованных шампиньонов, 150 г репчатого лука, 3 яйца, 200 г сметаны, 300 г сыра, кетчуп.

Замесить тесто и поставить в холодильник на 3 часа. Лук нашинковать, обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Сваренные вкрутую яйца порубить, соединить их с маринованными шампиньонами, тертым сыром, луком, сметаной, все тщательно перемешать. Начинка для пирога готова. Равномерно распределить тесто на смазанном противне, положить на тесто начинку, разровнять, сверху залить кетчупом. Выпекать при температуре 185 ˚С 45 минут.

КАКАО

Запасы на неделю

Яйца – 15 шт., маргарин – 200 г, топленое масло – 200 г, мясо – 3 кг, растительное масло – 1/2 л.

12 июня

Завтрак

КАША МОЛОЧНАЯ С ИЗЮМОМ

2 стакана риса, 4 стакана молока, 100 г сливочного масла, 4 яйца, 4 ст. л. сахара, 70 г изюма, соль, ванилин, измельченные сухари.

Рис замочить на 1 час, варить в подсоленной воде 5–8 минут. Откинуть на дуршлаг, положить в кипящее молоко, добавить сливочное масло и варить до готовности на медленном огне. Охладить. Яйца взбить с сахаром, смешать с кашей, добавить ванилин и распаренный изюм. Выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, запечь в духовке.

ЧАЙ

Второй завтрак

ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ, СЛАДКИЙ ТВОРОЖОК

Обед

ЛАПША С ПОМИДОРАМИ

200 г говядины, 200 г топленого масла, 5 свежих помидоров, 3 зубчика чеснока, 3 моркови, 100 г домашней лапши, 2 л воды, соль, перец.

В чугунном казане обжарить мелко нарезанные кусочки мяса в топленом масле, добавить нарезанный соломкой лук, шинкованную морковь, дольки свежих помидоров, тертый чеснок, соль, перец, лавровый листакан После того как все обжарится, залить горячей водой и довести до кипения. Всыпать домашнюю лапшу, варить на медленном огне, плотно накрыв крышкой, 20–30 минут.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ

300 г картофеля, 200 г помидоров, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 г сметаны, 1 яичный желток, укроп, соль.

Сваренные картофелины нарезать кубиками, добавить мелко нарезанные помидоры и горошек, посолить, полить сметаной, смешанной с яичным желтком. Посыпать укропом.

ФРИКАДЕЛЬКИ

300 г говядины, 100 г риса, 3 яйца, 100 мл растительного масла, 150 г репчатого лука, соль, перец.

Мясо пропустить через мясорубку, смешать с промытым рисом, добавить яйца, посолить, поперчить. Готовую массу разделать на шарики и отварить на воде, добавив масло. За 10 минут до готовности добавить лук. Проварить до готовности. На гарнир подать картофельное пюре.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И КЛУБНИКИ

Ужин

КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

1 кг картофеля, 1 стакан сметаны, 40 г сыра, 2 помидора, перец, соль, горчица, зелень петрушки и укропа.

Картофель отварить в подсоленной воде. Мелкие картофелины оставить целыми, крупные порезать. Сметану смешать с зеленью и тертым сыром, посолить и залить картофель. Украсить ломтиками помидоров.

РЯЖЕНКА ИЛИ КЕФИР

Что купить на завтра

Помидоры – 500 г, молоко – 1 1/2 л, сельдь соленая – 100 г, мандарины – 150 г.

13 июня

Завтрак

ГРЕЧНЕВАЯ КАША

2,5 стакана гречневой крупы, 3 стакана воды, 100 г сливочного масла, 1 ч. л. соли.

Крупу перебрать, поджарить на сухой сковороде, все время помешивая, пока не подрумянится. Высыпать в кастрюлю, посолить, добавить масло, залить кипятком, поставить на огонь. Через несколько минут удалить накипь. Когда каша загустеет, закрыть кастрюлю крышкой и варить на водяной бане до готовности. Подать с маслом.

МОЛОКО

Второй завтрак

ПЕЧЕНЬЕ, ЧАЙ

Обед

СУП С МЯСНЫМИ КОНСЕРВАМИ

1 банка мясных консервов, 2 л воды, 600 г картофеля, 150 г моркови, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, соль, специи.

Обжарить нарезанные лук и морковь. В кипящую воду опустить нарезанный картофель и зажарку, добавить соль и специи, варить 15 минут. Запустить консервы и варить 10 минут.

САЛАТ «РОЗОВЫЙ»

300 г свеклы, 150 г сладкого перца, 10 г горчицы, 2 зубчика чеснока, 50 г майонеза, 50 г сметаны, укроп.

Свеклу и перец нарезать соломкой, добавить рубленый чеснок, горчицу, полить смесью майонеза со сметаной, посыпать мелко нарезанным укропом.

ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

5 картофелин, 100 г соленой сельди, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, сметана, сливочное масло.

Картофель очистить, отварить до полуготовности. Лук мелко нарезать и обжарить на жире. Картофель разрезать на половинки,

вырезать середину, смешать ее с мелконарезанной сельдью, луком, взбитыми яйцами и заполнить картофель. Положить на смазанный маслом противень, полить сметаной и запечь в духовке до образования золотистой корочки.

ФРУКТОВЫЙ СОК

Ужин

БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ

Для теста: 250 г муки, 2,5 стакана молока, 3 яйца, 1 ч. л. соды, 1/2 ч. л. соли, ванилин.

Для начинки: 250 г моркови, 100 г изюма, 100 г кураги, 50 г сливочного масла, 3 мандарина.

Замесить тесто и дать постоять 30 минут. Выпечь блинчики. Приготовить фарш: морковь тонко нашинковать или натереть на крупной терке, положить сливочное масло и тушить до готовности. В конце добавить распаренную курагу и промытый изюм. Охладить, смешать с нарезанными мандаринами. Выложить фарш на блинчики, завернуть, полить смесью сливочного масла и сметаны и запечь в духовке до образования хрустящей корочки.

КАКАО

Что купить на завтра

Ветчина – 200 г, сыр – 150 г, рыбное филе – 400 г.

СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.

Чтобы в овощах лучше сохранялся каротин, надо хранить их в темном месте.

14 июня

Завтрак

САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ

200 г ветчины, 4 яйца, 2 яблока, 2 помидора, 10 г хрена, 6 ст. л. сметаны, 2 огурца, соль.

Сваренные вкрутую яйца, ветчину, яблоки и помидоры нарезать, перемешать с тертым хреном, посолить и заправить сметаной.

КОФЕ

Второй завтрак

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, ЧАЙ

Обед

СУП «ОСОБЫЙ»

300 г курицы, 1 корень сельдерея, 50 г столового маргарина, 200 г омлета, 150 г консервированного зеленого горошка, 1 головка репчатого лука, лимонная кислота (на кончике ножа), зелень, соль, специи, 1,5 л воды.

Для омлета: 3 яйца, 1/2 стакана молока, 10 г сливочного масла, 1 ч. л. соли.

Морковь и сельдерей нарезать соломкой, пассеровать на маргарине. Приготовить омлет: яйца, молоко, соль хорошо перемешать, вылить в противень, смазанный сливочным маслом, и варить на водяной бане при температуре не выше 85 °С. Готовый омлет нарезать соломкой. В куриный бульон добавить лимонную кислоту, пассерованные овощи, горошек, кусочки отварной курицы, нарезанный омлет и варить 2–3 минуты. При подаче посыпать суп мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ С ПОМИДОРАМИ

200 г свежих помидоров, 200 г свежих огурцов, 1 головка репчатого лука, растительное масло, соль, перец, зелень.

Овощи порезать, добавить лук, специи, зелень, масло. Перемешать.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

400 г рыбного филе, 80 г черствого белого хлеба, 1/3 стакана молока, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец, панировочные сухари, мука.

Пропустить филе через мясорубку, добавить размоченный в молоке хлеб и снова пропустить через мясорубку. Добавить соль, перец, растительное масло. Перемешать. Жарить, обваляв в панировочных сухарях. На гарнир подать жареный картофель.

КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ

Ужин

ФАСОЛЬ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

300 г белой фасоли, 300 г помидоров, 70 г сливочного масла, 1 кубик грибного бульона, 1 ч. л. муки, 3 болгарских перца, кориандр, соль.

Фасоль замочить в холодной воде на 12 часов. Слить воду, залить небольшим количеством свежей воды и варить до готовности. Откинуть на дуршлаг. Потушить помидоры со сливочным маслом, перцем и грибным бульоном. Смешать соус с фасолью и тушить 10 минут. Посолить по окончании варки.

ЧАЙ

Что купить на завтра

Молоко – 1/2 л, куриные потроха – 300 г, сыр – 100 г.

> СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.
>
> Чтобы лучше сохранить витамины в овощах, последние следует закладывать для варки только в кипящую жидкость.

Завтрак

ЯИЧНИЦА С КАРТОФЕЛЕМ

5 картофелин, 2 головки репчатого лука, 5 яиц, сливочное масло, 1/2 стакана молока, перец, соль.

Картофель, отваренный в мундире, очистить, нарезать ломтиками и жарить до образования золотистой корочки. Лук нарезать кольцами, поджарить, посолить, поперчить. На сковороду выложить слоями картофель и лук. Яйца вылить в тарелку, добавить молоко и соль, взбить вилкой и залить картофель с луком. Жарить до затвердения яичной массы.

КОФЕ СО СЛИВКАМИ

Второй завтрак

СЛАДКИЙ СЫРОК, ЧАЙ

Обед

СУП ПЕРЛОВЫЙ

300 г говядины, 2 сладких красных перца, 1 головка репчатого лука, 4 ст. л. перловки, лавровый лист, соль, сметана.

В подсоленный мясной бульон всыпать перловую крупу, поварить 30 минут. Затем положить мелко нарезанный лук и перец. Поварить 5 минут, добавить специи. Подать со сметаной.

САЛАТ С МОРКОВЬЮ

300 г моркови, 100 г сельдерея, 1 пучок редиски, 1 пучок салата, соль, растительное масло.

Овощи натереть на крупной терке, листья салата нарезать соломкой, перемешать, заправить маслом, посолить.

РАГУ С ПОТРОХАМИ ПТИЦЫ

300 г потрохов, 500 г картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 200 г помидоров, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 стакан воды, соль, перец, зелень укропа.

Подготовленные потроха посолить, выложить в глубокую сковородку с жиром, обжарить в течение 10 минут, посыпать мукой и прожарить еще 3 минуты. Залить горячей водой, добавить протертые помидоры, перемешать, тушить на слабом огне в закрытой посуде 30 минут. Добавить мелко нарезанные коренья и лук, нарезанный дольками картофель, поперчить, посолить. Перемешать и тушить еще 30 минут. Подать, посыпав зеленью.

КОМПОТ ИЗ ТУТОВНИКА

Ужин

ТЫКВА ПОД СОУСОМ

1 кг тыквы, 3 головки репчатого лука, 1/2 стакана воды, 50 г сливочного масла, 200 мл молока, 2 ст. л. муки, 2 яичных желтка, 50 г сыра, 2 ст. л. панировочных сухарей, лавровый лист, соль.

Тыкву, порезанную на кусочки, тушить 30 минут с

нашинкованным луком, лавровым листом, солью, водой. Остатки воды слить, лавровый лист вынуть. Приготовить соус: поджарить муку на сливочном масле, тонкой струйкой влить молоко, проварить 5 минут. Остудить, размешать с желтками. Тыкву смешать с соусом, выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный мукой, посыпать сыром и сухарями, запечь в духовке.

ЧАЙ

Что купить на завтра

Молоко – 2 л, шоколадный батончик – 3 шт., зелень.

15 июня

Завтрак

САЛАТ С ГОВЯДИНОЙ

300 г отварной говядины, 250 г капусты, 2 картофелины, 4 яйца, 150 г консервированного зеленого горошка, 1 яблоко, 2 ст. л. майонеза, зелень, перец, соль.

Свежую капусту мелко нашинковать, посолить, добавить уксус и проварить, непрерывно помешивая, пока не станет мягкой. Осевшую капусту снять с огня, охладить. Вареные яйца, мясо и картофель, свежие яблоки нарезать небольшими кусочками, добавить зеленый горошек, капусту, соль, перец. Перемешать, заправить майонезом. Посыпать зеленью.

НЕСЛАДКИЙ ЧАЙ

Второй завтрак

ШОКОЛАДНЫЙ БАТОНЧИК, КОФЕ

Обед

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

1 кг картофеля, 3 стакана воды, 3 стакана молока, 80 г сливочного масла, 2 яичных желтка, 4 стебля зеленого лука.

Лук порезать и слегка поджарить на масле. Нарезать картофель и отварить с обжаренным луком. В конце варки посолить. Картофель вместе с отваром протереть через сито. Влить горячее молоко, перемешать, прокипятить. Растереть желтки с оставшимся молоком. Снять суп с огня и сразу влить небольшими частями желтки и нерастопленное сливочное масло, постоянно помешивая.

САЛАТ ПОД МАЙОНЕЗОМ

300 г капусты, 2 огурца, 2 моркови, зеленый лук, 1 пучок салата, соль, майонез.

Нашинкованную свежую капусту перетереть с солью, добавить нарезанные огурцы, морковь, лук и салат, посолить, заправить майонезом.

СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ

500 г свинины, 1 яйцо, 3 ст. л. растительного масла, 1/2 стакана панировочных сухарей, соль, перец.

Слегка отбить котлеты, посолить, поперчить, смочить взбитым яйцом, обвалять в сухарях. Обжарить котлеты с обеих сторон, выложить на блюдо, полить слегка маслом. Гарнир – отварные овощи или картофель.

Ужин

ПШЕННАЯ КАША

2 стакана пшена, 1 л молока, 50 г сливочного масла, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара.

Крупу перебрать, тщательно промыть в теплой воде, обдать кипятком, слить воду и положить крупу в посуду. Залить горячим молоком, добавить масло, сахар, соль. Варить, помешивая, пока каша не загустеет.

КАКАО

Что купить на завтра

Сметана – 250 г, молоко – 1 л, варенец – 1 л.

СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.

Овощи лучше всего варить в эмалированной посуде – так лучше сохраняются их витамины.

Капусту перед жареньем рекомендуется отварить, чтобы она была нежной и сочной.

16 июня

Завтрак

БИСКВИТНЫЙ ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ

4 ст. л. муки, 6 ст. л. сахара, 5 яиц, 4 яблока, корица.

Яблоки нарезать ломтиками, посыпать корицей, перемешать. Желтки взбить с сахаром, смешать с яблоками, добавить муку и взбитые белки. Все быстро перемешать, вылить на смазанную маслом сковороду. Выпекать в горячей духовке 35–40 минут – до золотистого цвета.

МОЛОКО

Второй завтрак

БУТЕРБРОДЫ С КОЛБАСОЙ, КОФЕ

Обед

СОЛЯНКА МЯСНАЯ

300 г ветчины, 2 головки репчатого лука, 4 соленых огурца, 2 ст. л. томата, 50 г маргарина, 2 л воды, лавровый листакан

Лук нарезать соломкой, поджарить его и тушить с томатом и маргарином 15 минут. Очищенные огурцы мелко нарезать, добавить поджаренный лук и лавровый листакан Залить все мясным бульоном, вскипятить и добавить отваренные и обжаренные мясные продукты, нарезанные тонкими кусочками. Варить 10 минут.

САЛАТ ИЗ ТУШЕНОЙ КАПУСТЫ

1 вилок белокочанной капусты, 2 головки репчатого лука, 2 сладких красных перца, 250 г соленых грибов, 1/2 стакана грибного рассола, растительное масло, перец.

Лук нарезать крупными кольцами, пожарить с перцем, пока не потемнеет. Добавить нашинкованную капусту, грибной рассол, прикрыть крышкой и тушить 10 минут. Положить нарезанные грибы и тушить еще 20 минут. Поперчить, держать на огне еще 10 минут. После этого остудить и заправить растительным маслом.

ПТИЦА ОТВАРНАЯ

500 г курицы, 2 головки репчатого лука, 1 корень петрушки,

соль.

Обработанную тушку опустить в горячую воду, довести до кипения и снять пену. Затем добавить целые головки лука, корень петрушки и, убавив огонь, варить до готовности. Посолить за 10 минут до окончания варки. Разрубить на порции.

ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ОВОЩНОЙ СОК

Ужин

ПИРОГ «СМЕТАННИК»

1 стакан муки, 1 стакан сахара, 1 стакан сметаны, 3 яичных желтка, цедра 1 лимона, 2 ст. л. сахарной пудры, соль, сода, измельченные сухари, грецкие орехи.

Желтки взбить с сахаром, добавить сметану, всыпать муку, смешанную с содой и солью, тертую цедру, замесить тесто. Форму смазать маслом и посыпать сухарями, вылить в нее тесто и выпекать на среднем огне до готовности. Охлажденный сметанник посыпать сахарной пудрой, украсить орехами.

ЧАЙ ИЛИ ВАРЕНЕЦ

Что купить на завтра

Творожок сладкий – 3–4 шт., огурцы – 400 г, яблоки – 1/2 кг, зелень лука, укропа, петрушки.

СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.

Если суп вдруг оказался пересолен, нужно завязать в ткань стакан муки или риса и прокипятить в пересоленном супе.

17 июня

Завтрак

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА

5 яиц, 150 г печеночного паштета, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, соль, перец, зелень.

Сваренные вкрутую яйца разрезать вдоль и вынуть желтки. Паштет смешать с жареными луком и морковью, пропустить через мясорубку, добавить размятые или пропущенные через мясорубку желтки, посолить, поперчить и тщательно выбить. Заполнить фаршем белки, посыпать зеленью.

КОФЕ

Второй завтрак

СДОБНАЯ БУЛОЧКА, СЛАДКИЙ ТВОРОЖОК, ЧАЙ

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ

Для теста: 1 стакан муки, 25 г маргарина, 1 яйцо, 1 стакан воды, 1/2 ч. л. соли.

Для супа: 300 г курицы, 2 моркови, 6 картофелин, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 20 г столового маргарина, 1 1/3 л воды, соль, специи.

Приготовить клецки: в горячую воду положить жир, соль и довести до кипения. В кипящую жидкость всыпать муку и заварить тесто, проварить 8 минут. Тесто охладить до 65 °С, добавить слегка взбитые сырые яйца и тщательно перемешать. Отварить в подсоленной воде. Приготовить бульон: пассеровать нарезанные коренья и лук в маргарине; картофель нарезать кубиками. Положить в кипящий куриный бульон картофель, довести до кипения, добавить пассерованные овощи и томатное пюре, затем соль и специи и варить до готовности.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ

400 г огурцов, 1 пучок зеленого лука, 50 г майонеза, 50 г сметаны, соль.

Огурцы нарезать кубиками, лук порубить, заправить

майонезом и сметаной, посолить.

ПЛОВ С КУРИЦЕЙ

300 г курицы, 3 головки репчатого лука, 3 моркови, 2 стакана риса, 1 стакан томатного сока, 1 стакан воды, 6 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соли, перец.

Куски курицы выложить на сковороду, закрыть крышкой и придавить грузом. Жарить на сильном огне 20 минут, затем уменьшить огонь и жарить до образования хрустящей корочки, периодически переворачивая. Морковь и лук мелко порезать, жарить, до золотистого цвета. Сверху выложить мясо и отваренный до полуготовности рис. Влить томатный сок и воду, варить до готовности на медленном огне 40 минут.

ТОМАТНЫЙ СОК

Ужин

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯБЛОКИ

6 яблок, 60 г кураги, 1 ст. л. измельченных грецких орехов, корица, сахарная пудра.

Из яблок удалить сердцевину, курагу размочить и смешать с поджаренными орехами. Наполнить яблоки приготовленным сладким фаршем и запечь в духовке до золотистого цвета.

ЧАЙ

Что купить на завтра

Шпроты – 1 банка, помидоры – 600 г, сметана – 100 г.

18 июня

Завтрак

ФРУКТОВЫЙ ПИРОГ

3 стакана муки, 250 г маргарина, 1 стакан сахара, 3 яичных желтка, 10 г желатина, 1 стакан воды.

Для начинки: 1 стакан консервированных или свежих ягод.

Приготовить песочное тесто, раскатать лепешку, сделать бортик из теста, выпечь на среднем огне. После выпечки заполнить ягодами и залить желе.

КОФЕ

Второй завтрак

БУТЕРБРОДЫ СО ШПРОТАМИ, ЧАЙ

Обед

ЩИ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

300 г говядины, 2 ст. л. овсяных хлопьев, 4 ст. л. томата, 400 г квашеной капусты, 2 картофелины, 2 головки репчатого лука, 50 г жира, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1,5 л воды, соль, специи.

Квашеную капусту потушить. Крупу отварить до полуготовности. Коренья и лук мелко нарезать и пассеровать с томатом. В кипящий бульон положить крупу, довести до кипения, добавить капусту и варить 20 минут. Затем ввести спассерованные овощи, в конце варки добавить соль, специи и варить до готовности.

САЛАТ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

3 огурца, 3 моркови, зеленый лук, укроп, сметана, соль.

Овощи нарезать соломкой, добавить мелко нарезанную зелень, посолить, заправить сметаной.

ЖАРЕНАЯ БАРАНИНА С ПОМИДОРАМИ

500 г баранины, 100 г курдючного сала, 100 г репчатого лука, 600 г помидоров, 50 г сливочного масла.

Нарубить мясо небольшими кусочками. Положить в посуду с растопленным маслом и обжарить со всех сторон. Влить 3 ст. л.

горячей воды. Когда вся вода выкипит, добавить нарезанное кусочками сало, ломтики помидоров и нашинкованный лук. Тушить в закрытой посуде до готовности. Подать к столу, посыпав измельченной зеленью.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

Ужин

ПИРОГ «УТОПЛЕННИК» С КАПУСТОЙ

4 стакана муки, 1 стакан молока, 40 г дрожжей, 1 ст. л. сахара, 200 г сливочного маргарина, 3 яйца, соль.

Для начинки: 500 г капусты, 3 головки репчатого лука, 70 г сливочного масла, соль, перец.

Замесить дрожжевое тесто и оставить его на 15 минут для расстойки. В большую посуду налить теплой воды, положить в нее тесто, собранное в шар, и оставить его в воде до тех пор, пока не всплывет. Затем тесто вынуть из воды, положить его в миску, накрыть салфеткой, поставить в теплое место на 20 минут. Для начинки капусту поджарить с луком, остудить. Готовое тесто разделить на 2 части. Раскатать 1 часть теста в пласт, выложить начинку, распределив ее равномерно и прикрыть другим пластом, проколоть пирог в нескольких местах вилкой. Выпекать на среднем огне в течение 30 минут.

КЕФИР ИЛИ РЯЖЕНКА

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, помидоры – 500 г, брынза – 125 г, молоко – 1/2 л, свежие ягоды или фрукты – 200 г.

19 июня

Завтрак

ОВСЯНАЯ КАША

1,5 стакана овсяных хлопьев, 2 стакана молока, 50 г сливочного масла, 3 ст. л. сахара, 200 г любых ягод или фруктов.

Овсяные хлопья всыпать в кипящее молоко, добавить сливочное масло, сахар. Варить до готовности на медленном огне. Немного остудить, добавить ягоды или нарезанные фрукты.

ЧАЙ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

БУТЕРБРОДЫ С ВЕТЧИНОЙ, КОФЕ

Обед

ШУРПА

300 г баранины с косточками, 1 1/4 л воды, 400 г картофеля, 150 г помидоров, 2 головки репчатого лука, 100 г жира, рубленая зелень укропа, петрушки, киндзы.

Нарубить мясо небольшими кусочками с косточками, посолить, поперчить, выложить в котел с разогретым жиром и поджарить до румяной корочки. Нарезать лук тонкими кольцами, помидоры – дольками. Положить в посуду, где жарится баранина, жарить 7 минут, затем залить горячей водой, вскипятить, добавить нарезанный картофель. Варить в закрытой посуде на небольшом огне до готовности. Подать, посыпав зеленью.

САЛАТ С БРЫНЗОЙ

500 г помидоров, 125 г брынзы, 1 пучок зеленого лука, 3 ст. л. растительного масла, зелень укропа, 1 стручок острого перца.

Помидоры нарезать не слишком тонкими кружками, уложить в салатник, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и зеленью укропа, натертой брынзой и полить растительным маслом. По вкусу добавить стручок острого перца.

МАКАРОНЫ С МЯСОМ

300 г макарон, 300 г отварной говядины, 2 яйца, 2 ст. л. молотых сухарей, 60 г сливочного масла, 1/2 ч. л. соли, 2 головки

репчатого лука, перец.

Отварить макароны, откинуть на дуршлаг. Пропустить мясо через мясорубку, посолить, поперчить, слегка обжарить с луком, влить 2 ст. л. воды или бульона. Смазать посуду жиром, посыпать сухарями, выложить половину макарон, на них положить начинку, прикрыть вторым слоем макарон. Разровнять, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом. Запечь в духовке.

ФРУКТОВЫЙ КИСЕЛЬ

Ужин

ТУШЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ

500 г картофеля, 3 головки репчатого лука, 2 моркови, 200 г капусты, 125 г сливочного масла, соль, зелень.

Поджарить морковь, капусту, добавить нарезанный картофель и 1 стакан воды, тушить на слабом огне. В конце варки добавить лук, специи, посолить, посыпать зеленью.

ТОМАТНЫЙ СОК

Что купить на завтра

Творог – 250 г, сметана – 250 г, колбаса вареная – 200 г.

СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.

Чтобы при чистке картофеля не чернели руки, следует использовать в работе нож из нержавеющей стали.

20 июня

Завтрак

ТВОРОГ С ПОМИДОРАМИ

250 г помидор, 250 г творога, 100 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, перец, соль.

Для украшения: морковь, огурец, яйцо, петрушка.

Творог взбить, добавить очищенные от семян и мелко нарезанные помидоры, натертый на мелкой терке репчатый лук, растительное масло, перец и соль. Все хорошо перемешать, положить в тарелку, разровнять и украсить дольками огурца, моркови, вареного яйца и веточками петрушки.

РЯЖЕНКА ИЛИ КЕФИР

Второй завтрак

БУТЕРБРОДЫ С ПАШТЕТОМ, КОФЕ

Обед

СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ

300 г говядины, 200 г картофеля, 200 г вермишели, 80 г сливочного масла, 250 г сметаны, 2 головки репчатого лука, лавровый лист, 2 помидора, 2 л воды, перец, соль.

В мясном бульоне отварить картофель, запустить вермишель, нашинкованный обжаренный лук и протертые помидоры. Варить до готовности. В конце варки добавить лавровый лист, перец, соль, сметану.

САЛАТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

150 г сладкого перца, 100 г огурцов, 100 г капусты, 80 г помидор, горчица, зелень, соль, майонез.

Перец нарезать соломкой, смешать с нарезанными кубиками огурцами, нашинкованной капустой, кружочками помидоров. Добавить мелко нарезанный лук, зелень, соль, заправить горчицей и майонезом.

ЖАРКОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ

500 г говядины, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 500 г картофеля, 100 мл растительного масла, лавровый лист, зелень

укропа, петрушки, перец, соль.

Мясо нарезать кубиками и поджарить до образования хрустящей корочки. Лук нарезать крупными полукольцами и поджарить до золотистого цвета, морковь натереть на крупной терке. Все сложить в казан, положить нарезанный картофель и залить 1 стакан воды. Добавить лавровый лист, посолить, поперчить. Перед подачей к столу посыпать рубленой зеленью.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ИЛИ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ

Ужин

САЛАТ «АССОРТИ»

200 г картофеля, 200 г огурцов, 200 г помидоров, 200 г вареной колбасы, 200 г майонеза, соль, перец.

Порезать картофель, огурцы, помидоры, колбасу кубиками, посолить, поперчить, заправить майонезом.

РЯЖЕНКА

Что купить на завтра

Шоколадный батончик – 3 шт., зеленый горошек в стручках – 500 г, печень говяжья – 500 г, плавленый сырок – 2 шт.

СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.

Чтобы птица при жарке подрумянилась, необходимо предварительно промокнуть ее чистым сухим полотенцем.

21 июня

Завтрак

ЯИЧНИЦА С ПОМИДОРАМИ

6 яиц, 6 помидоров, 100 г сливочного масла, соль, специи.

Яйца взбить с солью и вылить в разогретое сливочное масло, слегка поджарить до полуготовности. Затем вылить сюда же протертые помидоры, перемешать, довести до готовности. Можно подать с вареной колбасой.

КОФЕ

Второй завтрак

ШОКОЛАДНЫЙ БАТОНЧИК, ЧАЙ

Обед

СУП С ПЕРЛОВКОЙ И КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

300 г говядины, 100 г перловки, 3 сладких красных перца, 4 картофелины, 1 головка репчатого лука, 40 г сливочного масла, лавровый лист, соль.

В кипящий бульон всыпать перловку и проварить до полуготовности, затем положить мелко нарезанный картофель. Обжарить на масле мелко нарезанные лук и перец. Вылить зажарку в суп. Положить лавровый лист, посолить. Подать с рубленой зеленью.

САЛАТ СО СТРУЧКОВЫМ ГОРОШКОМ

500 г зеленого горошка в стручках, 1 ч. л. сахара, растительное масло.

Стручки горошка очистить от прожилок, сварить в подсоленной воде, добавить в него сахар, процедить, заправить растительным маслом.

ТУШЕНАЯ ПЕЧЕНЬ

500 г говяжьей печени, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. муки, лавровый лист, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец.

Лук нашинковать, обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Печень нарезать кусочками, выложить на готовый лук, накрыть крышкой и тушить в течение 5 минут.

Затем добавить муку и тушить еще 3 минуты, непрерывно помешивая. Подать с вареным картофелем или макаронами.

ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ КИСЕЛЬ

Ужин

БУТЕРБРОДЫ ПИКАНТНЫЕ

2 плавленых сырка, 1 ч. л. аджики, 4 зубчика чеснока, 2–3 горошины черного перца, 1/2 ч. л. соли, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, 2 яйца, укроп.

Сыр растопить в эмалированной посуде, добавляя постепенно теплую воду до консистенции густой сметаны. Затем добавить аджику, чеснок, перец, укроп и хорошо размешать. Лук мелко нарезать и слегка обжарить на растительном масле, смешать с сырной массой. Полученной массой намазать ломтики черного хлеба. Сверху положить половинку яйца, украсить зеленью. Можно добавить ломтик ветчины, колбасы или шпроты.

ТОМАТНЫЙ СОК

Что купить на завтра

Молоко – 1/2 л, сметана – 100 г, ветчина – 100 г, сыр – 100 г, помидоры – 400 г.

СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.

Чтобы легко очистить вареный картофель, его обливают холодной водой.

22 июня

Завтрак

БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ ГРИБОВ

Для теста: 1 стакан муки, 1,5 стакана молока, 1 яйцо, 1/2 кубика грибного бульона, 1 ст. л. растительного масла.

Для начинки: 150 г маринованных грибов, 1 стакан отварного риса, 2 ст. л. сметаны, соль, специи.

Приготовить тесто: взбить яйцо, добавить молоко, масло, кубик грибного бульона, снова взбить, чтобы не было комков. Всыпать муку, перемешать. Выпекать блины на смазанной сковороде. Завернуть в блины начинку: грибы нарезать и жарить, пока не подрумянятся. Добавить специи, всыпать рис и влить сок от грибов, тушить, пока масса не загустеет. Положить сметану и вскипятить.

ЧАЙ

Второй завтрак

ПИТЬЕВОЙ ЙОГУРТ, МЮСЛИ

Обед

СУП С КРАСНЫМ СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

300 г говядины, 3 ст. л. гречневой крупы, 6 сладких перцев, 5 картофелин, 1 головка репчатого лука, 50 мл растительного масла, 4 помидора, соль, перец, зелень.

Мелко накрошить лук и перец, обжарить их на растительном масле с протертыми помидорами. В мясном бульоне сварить нарезанный кубиками картофель и запустить поджаренные овощи. За 5 минут до окончания варки посолить, поперчить. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ СО СВЕКЛОЙ

500 г свеклы, 3 зубчика чеснока, 75 г растительного масла.

Свеклу нашинковать, бланшировать на масле до полумягкого состояния, остудить, добавить измельченный чеснок.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

400 г картофеля, 100 г ветчины, 1 головка репчатого лука,

1 ч. л. муки, 75 мл сметаны, 60 г сливочного масла, 50 г сыра, зелень петрушки.

Нарезанный соломкой лук пассеровать на масле. Добавить мелко нарезанную ветчину, сметану, 1 ст. л. воды и тушить 10–15 минут. Отварной картофель нарезать крупными кубиками, положить на смазанную маслом сковороду, залить приготовленной смесью, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовке. Перед подачей посыпать петрушкой.

ЧАЙ

Ужин

МАКАРОНЫ С ОВОЩНЫМ СОУСОМ

600 г макарон, 400 г помидоров, 100 г репчатого лука, 100 г сладкого перца, 100 г моркови, 2 кубика говяжьего бульона, 100 мл растительного масла, перец, зелень.

Приготовить соус: мелко нарезанные овощи обжарить на растительном масле в следующем порядке: лук, морковь, перец, тертые помидоры. За 5 минут до окончания жаренья добавить раскрошенные бульонные кубики, перец, мелко нарезанную зелень укропа, петрушки. Подать в качестве гарнира к отварным макаронам.

КЕФИР

Что купить на завтра

Молоко – 1/2 л, помидоры – 1 кг, огурцы – 500 г, фрукты.

23 июня

Завтрак

ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ

Для теста: 5 стаканов муки, 50 г дрожжей, 1/2 л молока, 250 г сливочного маргарина, соль, сахар.

Для начинки: 200 г копченого мяса, 1 яйцо, соль, зелень петрушки.

Для картофельного пюре: 3 картофелины, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, соль.

Приготовить дрожжевое тесто, раскатать из него лепешку толщиной в 1 см, положить на смазанный маслом противень. Края лепешки оформить листиками из теста, смазать их яичным желтком. На середину лепешки положить начинку из копченого мяса с нарубленной зеленью и яйцом. Отварной картофель тщательно размять (почти взбить), добавить сырое яйцо, сливочное масло, соль и все хорошо вымешать. Готовое картофельное пюре корнетиком выложить на поверхность пирога в виде орнамента, оставив середину открытой.

КОФЕ

Второй завтрак

ФРУКТЫ

Обед

СУП ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И СОЛЕНЫМИ ГРИБАМИ

300 мл сока свежих помидоров, 75 г соленых грибов, 1 головка репчатого лука, 500 г консервированного горошка, 30 г сливочного масла, 1/2 л воды, 1 ст. л. сахара, соль.

Грибы нарезать кусочками. В сковороде растопить сливочное масло, обжарить на нем лук до золотистого цвета. В кастрюлю влить томатный сок и воду, прокипятить. Добавить грибы и лук. Положить процеженный горошек, сахар и соль. При подаче заправить сметаной и зеленью.

САЛАТ С ЧЕСНОКОМ

250 г помидоров, 250 г огурцов, 3 зубчика чеснока, зеленый лук, укроп, петрушка, 50 мл растительного масла, соль, перец.

Смешать нарезанные небольшими ломтиками помидоры и огурцы, добавить рубленую зелень, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и чесноком, перемешать.

ЖАРЕНАЯ СВИНИНА

600 г свинины, 2 ст. л. жира.

Обмыть мясо холодной водой и вытереть чистой салфеткой. Разогреть сковороду с жиром. Обжарить заранее посоленное мясо с двух сторон до образования румяной корочки. Влить несколько ложек горячей воды и запечь в духовке, каждые 10 минут поливая мясо соком, образовавшимся при жаренье. На гарнир – жареный картофель или тушеная капуста.

ФРУКТОВЫЙ КИСЕЛЬ

Ужин

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С УКРОПОМ

600 г картофеля, 1 стакан сметаны, 50 г сливочного масла, соль, укроп.

Очищенный картофель сварить, растолочь деревянной скалкой, добавить масло, посолить, влить сметану и как следует взбить. Добавить мелко нарезанный укроп.

РЯЖЕНКА

Что купить на завтра

Творог – 500 г, ветчина – 300 г, свежие огурцы, зелень.

24 июня

Завтрак

ХЛЕБЦЫ С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ

1 стакан муки, 100 г маргарина, 40 г сливочного масла, 3 ст. л. сахарной пудры, 2 яичных желтка.

Творожная начинка: 40 г сливочного масла, 1/2 стакана сахарной пудры, 250 г творога, 1/2 стакана изюма, ванилин.

В муку, смешанную с солью, добавить маргарин, сахар, желтки и замесить тесто. Оставить его на 2 часа в холодном месте. Разделить тесто на 2 части, каждую раскатать. Один пласт смазать начинкой: растертый творог смешать с маслом и сахарной пудрой, добавить изюм и ванилин. Накрыть вторым пластом и, смазав желтком, проколоть его в нескольких местах вилкой. Выпекать на среднем огне 40 минут. Готовый пирог охладить, нарезать, посыпать сахарной пудрой.

КАКАО

Второй завтрак

БУТЕРБРОДЫ С ВЕТЧИНОЙ, КОФЕ

Обед

СУП С КРАСНОЙ ФАСОЛЬЮ

300 г говядины, 4 картофелины, 1 стакан красной фасоли, 1 головка репчатого лука, зелень, соль.

Замочить фасоль на 2 часа. Затем отварить ее в несоленой воде. В мясном бульоне отварить нарезанный мелкими кубиками картофель, добавить спассерованный лук, а затем выложить сюда же отваренную фасоль. Добавить зелень, посолить.

САЛАТ С КАПУСТОЙ

200 г капусты, 200 г огурцов, 1 головка репчатого лука, 2 стакан л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, соль, семена киндзы.

Капусту и огурцы посолить и слегка помять, чтобы пустили сок. Лук мелко нарезать и пассеровать на масле. Капусту и огурцы отжать, положить лук вместе с растительным маслом.

Добавить уксус и растолченные семена киндзы.

УТКА, ЖАРЕННАЯ С ОВОЩАМИ

1 кг утки, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 4 болгарских перца, 10 стручков молочной фасоли, 6 помидоров, соль, перец, зелень.

Утку разделить на порционные куски и обжарить в небольшом количестве растительного масла до образования румяной корочки, добавить 100 мл воды и тушить мясо, пока не выкипит вода. Затем добавить нашинкованный лук и жарить до золотистого цвета. Постепенно добавить нарезанные морковь, фасоль (порезанную вместе со стручками), перец. В конце добавить натертые помидоры, посолить, поперчить. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью.

ФРУКТОВЫЙ СОК

Ужин

ЯБЛОКИ С НАЧИНКОЙ

10 яблок, 250 г творога, 1 яйцо, 75 г сахара, 50 г сливочного масла, 50 г изюма.

Творог протереть через сито, добавить сливочное масло, растертое с сахаром, яйцо, изюм. Наполнить творожной массой яблоки с удаленной сердцевиной, запечь в духовке.

ЧАЙ

Запасы на неделю

Мясо – 3 кг, яйца – 15 шт., растительное масло – 1/2 л, сливочное масло – 1/2 кг, сметана – 1/2 л.

25 июня

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЛАПШИ С ЯБЛОКАМИ

5 яблок, 2 ст. л. меда, 2 стакана молока, 80 г сливочного масла, 200 г лапши, 3 яйца, 50 г сахара, ванилин, 1 стакан сметаны.

Вскипятить молоко, добавить сахар, всыпать лапшу и варить до готовности. Яблоки разделить на 4 части, залить медом. Лапшу остудить, добавить яйцо, взбитое с сахаром сливочное масло, ванилин. Все тщательно перемешать, выложить половину массы на смазанную маслом сковороду, затем слой яблок, закрыть оставшейся лапшой, полить сметаной и запечь в духовке.

ЧАЙ

Второй завтрак

БУЛОЧКА С СОСИСКОЙ, ЧАЙ

Обед

БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

4 свеклы, 250 г картофеля, 100 г помидоров, 100 г зеленого лука, 2 моркови, 100 г редиса, 3 ст. л. растительного масла, соль, лавровый листакан

Мелко нарезать зеленый лук, морковь и свеклу, слегка поджарить. Опустить в кипящую воду поджаренные овощи, добавить нарезанный кубиками картофель и нарезанные кусочками листья свекольной ботвы. Посолить, положить лавровый листакан Через 15 минут добавить нарезанный редис, зеленый лук и дольки помидоров. Подать со сметаной и мелко нарезанной зеленью укропа.

САЛАТ «ВЕСЕЛЬЕ»

500 г моркови, 250 г зеленого горошка, 50 мл растительного масла, соль.

Овощи отварить и нарезать дольками, смешать. Заправить растительным маслом, посолить.

РОМШТЕКС

600 г говядины, 3 ст. л. панировочных сухарей, 2 яйца, 100 мл растительного масла, соль, перец.

Мясо обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать порционными кусочками и отбить. Отбитые куски мяса посыпать солью и перцем, смочить во взбитых яйцах и обвалять в сухарях с обеих сторон. Положить мясо на разогретую сковороду с маслом и жарить 15 минут. В качестве гарнира подать жареный картофель.

ФРУКТОВЫЙ КОМПОТ

Ужин

ЛУКОВЫЕ ОЛАДЬИ С ГРИБАМИ

5 головок репчатого лука, 3/4 стакана муки, 100 г маринованных шампиньонов, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 25 г дрожжей, растительное масло, соль.

Растворить дрожжи в чуть подогретом молоке. Добавить взбитое яйцо, муку и тщательно размешать. Поставить в теплое место на 30 минут. Мелко нарезанные грибы поджарить до золотистого цвета, лук пропустить через мясорубку. Смешать лук и грибы с тестом, посолить и подержать в теплом месте 3 часа. Выпекать оладьи на сильно разогретом растительном масле. Подавать горячими со сметаной.

ЧАЙ

Что купить на завтра

Творог – 400 г, молоко – 2 л, клубника – 500 г.

26 июня

Завтрак

БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ

Тесто: 1 стакан муки, 1 яйцо, 1/2 стакана воды, 1 стакан молока, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. растительного масла, соль.

Для начинки: 400 г творога, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, 50 г изюма, 50 г кураги, 3 ст. л. сахара, ванилин.

Приготовить тесто: взбить яйцо, добавить воду, растительное масло, сахар и снова взбить. Всыпать муку и тщательно перемешать, чтобы не было комков. Когда масса станет однородной, развести ее молоком и поставить на 1 час в теплое место. Для получения начинки нужно смешать все указанные компоненты. Завернуть начинку в блинчики, сложить на смазанный маслом противень, смазать сметаной и выпекать в духовке.

МОЛОКО С МЕДОМ

Второй завтрак

ПЕЧЕНЬЕ, КОФЕ

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ

1 л мясного бульона, 6 картофелин, 2 пучка зеленого лука, 150 мл сметаны, 150 г помидоров, 100 г сладкого перца, 150 г молочной фасоли, 100 г моркови, соль, зелень укропа, сельдерея, петрушки.

Нарезанный кубиками картофель опустить в кипящий бульон. На растительном масле обжарить лук, морковь, сладкий перец, помидоры. В кастрюлю с картофелем положить нарезанные стручки молочной фасоли, поджаренные овощи, мелко нарезанные лук и зелень. Посолить. Подавать со сметаной.

СОЛЯНКА МЯСНАЯ С КАПУСТОЙ

200 г говядины, 200 г квашеной капусты, 2 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, 5 помидоров, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, соль, измельченные сухари.

Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить 1 ст. л. масла, 1/2 стакана мясного бульона, накрыть крышкой и тушить 40 минут, периодически помешивая. Затем добавить поджаренный лук, натертые помидоры, уксус, перец и тушить до готовности 10 минут. Когда капуста будет готова, добавить в нее поджаренную на масле муку, размешать и прокипятить. Отварное мясо нарезать маленькими ломтиками, слегка поджарить с луком, добавить нарезанные соленые огурцы, 3 стакан л. бульона, накрыть крышкой и прокипятить 5 минут. Половину приготовленной капусты выложить на смазанную маслом сковороду, затем мясо и опять капусту. Посыпать сухарями, смазать маслом и запечь в духовке 15 минут. Украсить зеленью.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ

Ужин

СУП КЛУБНИЧНЫЙ

500 г клубники, 100 г овсяных хлопьев, 3 стакана молока, соль, сахар.

Хлопья залить кипящим молоком, дать набухнуть. Смешать со свежей клубникой, добавить соль и сахар.

ЧАЙ

Что купить на завтра

Кефир – 1 л, молоко – 1/2 л, яблоки – 500 г.

27 июня

Завтрак

СУП-ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ

1 кг свеклы, 120 г риса, 60 г сливочного масла, 2 стакана молока, 4 стакана воды, 30 г сахара.

Нарезать свеклу небольшими ломтиками, добавить воды, масла, соль, сахар и тушить в посуде с закрытой крышкой на слабом огне 10 минут. Влить горячую воду, добавить рис, варить 40 минут. Протереть вместе с отваром через волосяное сито, влить горячее молоко, перемешать и вскипятить. Перед подачей заправить сливочным маслом. Подать с гренками.

КЕФИР

Второй завтрак

БУТЕРБРОД С СЫРОМ И КОЛБАСОЙ, КОФЕ

Обед

БОРЩ С КРАСНОЙ ФАСОЛЬЮ

1/2 кг капусты, 1 кг помидоров, 1 головка репчатого лука, 300 г фасоли, 50 г сливочного масла, лавровый лист, 100 г моркови, 150 г свеклы, 200 г картофеля, 2 л мясного бульона, соль, зелень укропа, петрушки, сельдерея.

Фасоль замочить на 2 часа. В кастрюлю с кипящим мясным бульоном положить фасоль и нарезанный картофель. Прокипятить 20 минут. На сливочном масле поджарить нарезанные лук, морковь, свеклу и выложить в кастрюлю. За 5 минут до готовности добавить зелень, лавровый лист, посолить.

САЛАТ С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

5 огурцов, соль, уксус, красный перец, растительное масло, зелень укропа.

Огурцы нарезать соломкой, добавить соль, уксус и оставить на 15 минут. Отжать от сока, заправить растительным маслом, посыпать перцем и рубленой зеленью.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МЯСОМ

200 г гречневой крупы, 300 г отварного мяса, 2 головки

репчатого лука, 100 мл растительного масла, лавровый лист, 3/4 л воды, соль.

Нашинкованный лук обжарить на растительном масле, положить нарезанное небольшими кусочками отварное мясо и тоже обжарить. Гречневую крупу перекалить в сухой сковородке, всыпать в казанок с луком и мясом и залить кипятком. Посолить, варить на медленном огне 45 минут.

ФРУКТОВЫЙ КИСЕЛЬ

Ужин

ЯБЛОКИ В ТЕСТЕ

400 г яблок, 2 ст. л. ликера, 1 стакан молока, 1 стакан муки, сахар, 1 ст. л. растительного масла, жир для жаренья, 2 яйца, соль, ванилин, сахарная пудра.

Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать кружочками, залить ликером, оставить на 30 минут. Желтки растереть с солью, влить молоко, растительное масло, всыпать муку, ванилин, хорошо размешать, в конце ввести взбитые в пену белки с сахаром. Яблоки обмакивать в тесто и обжаривать в жире. Посыпать сахарной пудрой или полить вареньем.

ЧАЙ

Что купить на завтра

Сыр – 300 г, батон нарезной – 1 шт., свежая рыба – 250 г.

28 июня

Завтрак

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И РЫБЫ

250 г помидоров, 250 г свежей рыбы, 100 г репчатого лука, 20 г растительного масла, 20 г сливочного масла, лимонный сок, черный молотый перец, петрушка, соль.

Свежую рыбу очистить от костей и кожи, нарезать мелкими кусочками, посолить, положить в плоский сосуд, помазать сливочным маслом и испечь в духовке. Как только рыба станет готова, полить лимонным соком, а когда остынет – смешать с нарезанными помидорами и репчатым луком. Подать, посыпав черным молотым перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки, полить растительным маслом и перемешать.

ТОМАТНЫЙ СОК

Второй завтрак

ТОСТЫ С СЫРОМ, КОФЕ

Обед

ГРИБНОЙ СУП С УШКАМИ

100 г сушеных грибов, 3 головки репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, 300 г муки, уксус, соль.

Грибы отварить, приготовить фарш с луком, посолить. В грибной отвар всыпать 2 ст. л. муки, получившийся суп-пюре заправить уксусом. Из оставшейся муки замесить пресное крутое тесто и сделать ушки с фаршем (наподобие пельменей), обжарить их на растительном масле. Подать с супом-пюре.

КАРТОФЕЛЬ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ

300 г говядины, 8 картофелин, 3 моркови, 300 г капусты, 1 стакан мясного бульона, 1 головка репчатого лука, 60 мл растительного масла, соль, перец, специи.

Мясо отварить, картофель пожарить на растительном масле. Сложить слоями в смазанную форму. Нашинковать капусту и засыпать мясо и картофель. Сверху положить обжаренный до золотистого цвета лук. Мясной бульон посолить, добавить в него

специи и залить мясо и овощи. Поставить в горячую духовку на 30–35 минут.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

Ужин

ЯИЧНИЦА С ГРИБНЫМ БУЛЬОНОМ

6 яиц, 1 кубик грибного бульона, 80 г сливочного масла, зелень укропа.

Взбить в пену яйца и раскрошенный грибной бульон. Раскалить на сковороде масло и вылить в него яичную массу. Прикрыть крышкой и жарить на слабом огне. Когда яичница затвердеет, перевернуть ее на другую сторону и дожарить на сильном огне несколько секунд. Подать, посыпав мелко нарезанной зеленью.

ТОМАТНЫЙ СОК

Что купить на завтра

Молоко – 500 г, сыр – 200 г, сардельки – 500 г.

СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.

Чтобы тушка птицы покрылась в духовке хрустящей корочкой, ее смазывают перед жареньем сметаной.

Макаронные изделия плохо разваривaются в молоке, поэтому их нужно сначала отварить до полуготовности в кипящей воде, затем откинуть на дуршлаг и только после этого опустить в кипящее молоко.

29 июня

Завтрак

ЗАПЕКАНКА С СЫРОМ И КАРТОФЕЛЕМ

10 картофелин, 3 яйца, 2 стакана молока, 200 г сыра, 75 г сливочного масла, 1 ч. л. соли, перец, зелень укропа, петрушки.

Очищенный картофель нарезать тонкими ломтиками. Натереть сыр, половину всыпать в приготовленную картошку. Смешать молоко с яйцами, добавить соль, перец, соединить с картофелем и сыром. Вылить смесь в смазанную маслом сковороду, сверху посыпать оставшимся сыром и зеленью. Запекать при температуре 200 °С в течение 30 минут.

КОФЕ

Второй завтрак

ШОКОЛАДНЫЙ БАТОНЧИК, КАКАО

Обед

СУП ИЗ ГОРОХА С ЛАПШОЙ

300 г говядины, 150 г гороха, 2 ст. л. муки, 3 яйца, 3 помидора, 2 болгарских перца, 50 г топленого сала, соль, перец.

В мясной бульон положить горох, варить 40 минут, затем положить обжаренный на сале лук, болгарский перец, помидоры. За 5 минут до готовности запустить лапшу, взбитые яйца, посолить.

САЛАТ ИЗ СУШЕНЫХ БАКЛАЖАНОВ

150 г сушеных баклажанов, 2 свеклы, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, зелень, соль.

Баклажаны замочить в подсоленной воде, отжать, потушить на растительном масле. Добавить нашинкованную свеклу, чуть бланшированную в масле. Посолить, перемешать, добавив истолченный чеснок. Посыпать свежей зеленью.

САРДЕЛЬКИ С ОВОЩАМИ

5 сарделек, 75 г растительного масла, 1 булка, 100 г репчатого лука, 100 г помидоров, 100 г моркови, 100 г сладкого перца, соль, перец.

Мелко нарезанные сардельки обжарить на масле до золотистого цвета. Отдельно обжарить лук, морковь, сладкий перец, помидоры, нарезанные соломкой. Затем соединить сардельки с овощами, добавить соль, перец, немного потушить. Перед подачей посыпать поджаренной тертой булкой и свежей зеленью укропа.

ФРУКТОВЫЙ СОК

Ужин

ЯИЧНИЦА С ПОМИДОРАМИ И ЖАРЕНЫМ ЛУКОМ

5 яиц, 3 помидора, 3 головки репчатого лука, 6 ст. л. растительного масла, соль, перец.

Нарезанный кольцами лук жарить, пока не подрумянится. Добавить нарезанные кубиками помидоры и продолжать жарить до их размягчения. Посолить. Залить яйцами и все перемешать. Жарить до готовности 2–3 минуты. Перед подачей посыпать перцем и свежей зеленью.

ПИТЬЕВОЙ ЙОГУРТ

Что купить на завтра

Сыр – 250 г, свежие фрукты – 500 г, печень свиная – 500 г, ряженка – 1 л, помидоры – 500 г, перец сладкий – 500.

30 июня

Завтрак

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ГРЕНКИ

Для салата: 5 помидоров, 150 г кильки, 5 ст. л. майонеза, 2 яйца, зелень.

Для гренков: 3 ломтика хлеба, 150 г сыра, 60 г сливочного масла.

Ровненькие помидоры одинаковой величины разрезать поперек и удалить мякоть. Разложить их на плоской тарелке, влить в каждый помидор немного майонеза, сверху положить филе кильки и мелко нарубленные яйца, смешанные с измельченной зеленью петрушки и укропа. Залить майонезом. Подать с сырными гренками: хлеб уложить на противень, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

КЕФИР

Второй завтрак

ФРУКТЫ

Обед

СУП ИЗ ПЕЧЕНОГО ПЕРЦА

500 г сладкого перца, 2 головки репчатого лука, 4 помидора, 2 яйца, 600 мл воды, соль, специи, зелень.

Перец испечь в духовке, очистить от семян, мелко нарезать. Нашинкованный лук поджарить на растительном масле до золотистого цвета, добавить очищенные от кожицы и измельченные помидоры. Тушить, пока смесь не загустеет. Соединить смесь с перцем, долить кипяток, посолить. Проварить 15 минут, снять с огня. Взбить яйца и заправить горячий суп, чтобы он приобрел беловатый цвет.

САЛАТ ОБЫКНОВЕННЫЙ

500 г свежих помидоров, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец, зелень.

Помидоры нарезать крупными ломтиками, смешать с мелко

нашинкованным луком и зеленью, добавить соль, растительное масло, осторожно перемешать, чтобы не помять помидоры.

ШАШЛЫК ИЗ СВИНОЙ ПЕЧЕНИ

500 г печени, 70 г сыра, лавровый лист, 180 г свиного сала, 500 г пшеничного хлеба, семена тмина, соль.

Печень промыть, нарезать кубиками. Семена тмина раздавить на доске, смешать с хлебными крошками и тертым сыром. Кусочки печени обвалять в этой смеси и завернуть в нарезанное полосками свиное сало, насадить на шампуры, чередуя с лавровым листом и ломтиками хлеба. Поджарить на решетке.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

Ужин

КАПУСТНАЯ ЗАПЕКАНКА

500 г капусты, 2 ст. л. манной крупы, 1 яйцо, 3 ст. л. панировочных сухарей, сливочное масло, соль.

Мелко нарезанную капусту слегка обжарить на масле до появления сока, смешать с манной крупой и варить до готовности. Охладить до 40–50 °С, добавить яйцо, перемешать массу, выложить на сковородку, смазанную и посыпанную сухарями, сверху присыпать сухарями и запечь в духовке.

РЯЖЕНКА

Что купить на завтра

Творог – 500 г, редис – 2 пучка, горбуша – 500 г.

ИЮЛЬ

1 июля

Завтрак

ТВОРОЖНИКИ С КУРАГОЙ

500 г творога, 1/2 стакана муки, 4 яйца, 3 ст. л. сахара, 120 г кураги, 2/3 стакана сметаны, соль.

Творог соединить с половиной муки, яичными желтками, измельченной курагой, посолить и все тщательно перемешать.

Массу разделить на равные части, придать круглую форму и обвалять в муке. Обжарить на сливочном масле до золотистого цвета, подавать к столу горячими со сметаной.

КАКАО

Второй завтрак

ПЕЧЕНЬЕ

СОК

Обед

БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ

3 свеклы, 4 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 200 г щавеля, 200 г шпината, 2 яйца, 1,5 л бульона, 2 ст. л. муки, зеленый лук.

Щавель и шпинат вымыть и мелко нарезать. Овощи очистить, нарезать кубиками, пассеровать, в конце положить нарезанный зеленый лук. В кипящий бульон запустить картофель, пассерованные овощи и варить до готовности. За 5-10 минут до окончания варки положить в борщ шпинат, щавель, заправить спассерованной мукой, посолить. При подаче украсить дольками сваренного вкрутую яйца.

САЛАТ С РЕДИСОМ

100 г зеленого салата, 2 пучка редиса, 2 огурца, 100 г зеленого лука, 2 яйца, 3/4 стакана сметаны.

Салат нарезать крупно, свежие огурцы – тонкими кружочками, лук нашинковать. Нарезанные овощи перемешать, залить сметаной, украсить в салатнике яйцами, зеленью.

РЫБНЫЙ ШНИЦЕЛЬ

500 г горбуши, 1 яйцо, 4 ст. л. панировочных сухарей, 200 г сливочного масла, 1/3 лимона, зелень, соль, перец.

Филе рыбы слегка отбить, посыпать солью, перцем, смочить в яйце и обвалять в панировочных сухарях. Жарить на масле до образования хрустящей корочки. Подавать с долькой лимона, гарниром.

Ужин

ПЕЧЕНЬ В СМЕТАНЕ

500 г печени, 1 ст. л. муки, 2 стакана сметаны, специи, соль, перец, пряная зелень.

Печень нарезать по 1–2 куска на порцию, слегка отбить, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и жарить в масле по 2 минуты с каждой стороны. Затем сложить в сотейник, залить сметаной и тушить до готовности. Подавать с жареным или отварным картофелем, рассыпчатой гречневой кашей.

ЧАЙ С МЯТОЙ И ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫМ ЛИСТОМ

Что купить на завтра

Дрожжи – 20 г, курица – 1 шт., пельмени – 600 г.

2 июля

Завтрак

ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ

6 яиц, 300 г картофеля, 1 ст. л. молока, 50 г сливочного масла, зелень.

Очищенный сырой картофель нарезать кубиками и обжарить, затем залить его взбитыми с молоком яйцами, перемешать и жарить, как обычный омлет. Подавать горячим, разделив на части, посыпав зеленью.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

ТОСТЫ С СЫРОМ, КОФЕ

Обед

СУП С ПЕЛЬМЕНЯМИ

1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 1,5 л бульона, 600 г готовых пельменей, соль, специи.

В кипящий бульон положить петрушку, спассерованные морковь и лук, варить 10 минут. Затем добавить соль, специи. Пельмени отварить отдельно в небольшом количестве подсоленной воды.

При подаче в тарелку положить пельмени и залить супом.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

4 моркови, 200 г зеленого горошка, 3 яблока, 1/2 стакана сметаны.

Морковь и яблоки очистить, нарезать мелкими кубиками или соломкой. Зеленый горошек полущить, припустить в кипятке 2–3 минуты, откинуть на дуршлаг и охладить. Овощи сложить в салатник, заправить сметаной, посолить и перемешать.

КОТЛЕТЫ ИЗ КАБАЧКОВ

1 кг кабачков, 2 яйца, 3 ст. л. муки, 100 г творога, зелень укроп, петрушки, чеснок, соль, кислое молоко.

Очищенные кабачки потереть на крупной терке, посолить. Ввести яйца, муку, творог, мелко нарезанную зелень, массу

перемешать. Котлеты формовать ложкой и опускать в сильно разогретый фритюр. К котлетам подать кислое молоко, смешанное с растертым чесноком и зеленью петрушки.

ЯБЛОЧНЫЙ СОК

Ужин

КУРИЦА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ

1 курица, 3 головки репчатого лука, 2 моркови, 5 помидоров, 100 г зеленого горошка, 4 картофелины, 1 стакан сметаны, соль, перец.

Курицу вымыть, порубить порционно (по 1 куску на порцию), посолить, поперчить, обжарить и сложить в сотейник. Прибавить нарезанные кубиками или соломкой овощи, горошек, залить сметаной, тушить до готовности.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК

ВЫПЕЧКА

Запасы на неделю

Яйцо – 20 шт., сливочное масло – 400 г, курица – 1 шт., сухой завтрак (хлопья или подушечки) – 1 упаковка.

3 июля

Завтрак

КАША С ФРУКТАМИ

1 л молока, 100 г манной крупы, 1 ст. л. меда, щепотка ванилина, свежая клубника или ежевика.

Сварить манную кашу на молоке. Когда она будет почти готова, добавить в нее мед и ванилин. При подаче украсить каждую порцию клубникой или ежевикой.

Второй завтрак

ГОРЯЧЕЕ МОЛОКО И РОГАЛИКИ С МАКОМ

Обед

СУП-ПИТИ

200 г баранины, 1/3 стакана гороха, 80 г курдючного сала, 2 головки репчатого лука, 4 картофелины, 50 г свежей алычи, 3 помидора, 1,5 л бульона, соль, перец.

В порционные горшочки положить по 3–4 кусочка отварной баранины с костями, залить бульоном, добавить предварительно замоченный горох, накрыть крышкой и тушить в духовке 1 час. Затем заложить нарезанные дольками овощи, курдючное сало, алычу, посолить, поперчить, приправить специями и варить 15 минут.

ЗАКУСКА ИЗ МЯСА И СЫРА

300 г жареной говядины, 1 головка репчатого лука, 70 г сливочного масла, 1 яйцо, 50 г сыра, 1/2 стакана майонеза, соль.

Лук нашинковать, обжарить на масле до готовности. Мясо холодным пропустить через мясорубку, соединить с охлажденным луком, тертым сыром, взбитым сливочным маслом, рубленым яйцом, майонезом, солью и хорошо перемешать.

ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ

1 вилок капусты, 4 моркови, 2 головки репчатого лука, 2 помидора, 80 г риса, 1 стакан сметаны, 2 яйца, зелень, растительное масло, соль, перец.

Капусту разобрать на листья, отварить. На каждый лист

положить овощной фарш, завернуть, обжарить на растительном масле, сложить в кастрюлю, добавить сметану, нарезанные помидоры, тушить в духовке 30 минут.

Для фарша овощи нарезать соломкой, обжарить до полуготовности, посолить, поперчить, прибавить заранее отваренный рис, рубленые яйца, зелень.

ЛИМОНАД

Ужин

ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ С БАКЛАЖАНАМИ И ПОМИДОРАМИ

500 г хека или минтая, 300 г баклажанов, 2 помидора, 2 головки репчатого лука, перец, соль, 400 мл сметаны.

Филе рыбы посолить, поперчить, обжарить и сложить в форму для запекания, сверху уложить нарезанные кольцами лук, баклажаны, помидоры, залить сметаной и запекать в духовке 30–40 минут.

КЛУБНИКА СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

2 стакан клубники, 3 ст. л. сахара, 100 мл сливок.

Клубнику перебрать, залить сливками, взбитыми с сахаром.

Что купить на завтра

Свежие грибы – 300 г, орехи грецкие – 50 г.

4 июля

Завтрак

ОМЛЕТ «БЕЛИССИМО»

5 яиц, 30 г сливочного масла, 50 г измельченных грецких орехов, 1/3 стакана сливок, соль, перец.

Яйца взбить со сливками, смешать с орехами, посолить и поперчить. На сковороде обжарить яично-сливочную массу, под закрытой крышкой.

КОФЕ

Второй завтрак

ЯБЛОКО ИЛИ ПОРЦИЯ СВЕЖЕЙ КЛУБНИКИ

Обед

СОЛЯНКА ГРИБНАЯ

300 г свежих грибов, 2 головки репчатого лука, 3 соленых огурца, 3 помидора, 80 г маслин, 100 г сметаны.

Свежие грибы вымыть, варить в подсоленной воде в течение 40 минут. Грибы вынуть, нарезать соломкой, бульон процедить.

Лук мелко нарезать, обжарить, добавить соленые нарезанные кубиками огурцы, припустить, в конце положить протертые через сито помидоры, ввести в грибной бульон, варить до готовности. Подавать со сметаной, маслинами.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

5 помидоров, 1 пучок зеленого лука, зелень, 2 яйца, соль, специи, 3 ст. л. майонеза.

У спелых помидоров срезать крышечки, сделать углубления, посыпать солью и перцем. Сваренные вкрутую яйца мелко нарезать, смешать с нашинкованным луком, зеленью, посолить, поперчить, заправить майонезом. Наполнить фаршем подготовленные помидоры, сверху посыпать зеленью.

ПРЯНЫЕ СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ

600 г свиных ребрышек, 2 зубчика чеснока, соль, перец, кориандр, 1 ст. л. соевого соуса, 1/2 ст. л. меда.

Смешать измельченный чеснок с солью, перцем, медом,

соевым соусом и другими пряностями. Натереть этой смесью ребрышки, разложить на противне и запекать в духовке 45–60 минут. Время от времени ребрышки надо переворачивать и поливать выделившимся соком.

НАПИТОК ЯГОДНЫЙ

Ужин

СПАГЕТТИ С МЯСНЫМ СОУСОМ

40 г спагетти, 80 г сыра, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 80 г сливочного масла, 300 г мясного фарша, 120 мл мясного бульона, 120 мл красного вина, 2 ст. л. томатной пасты, 250 г консервированных томатов, рубленая петушка, соль, перец.

Овощи мелко нарезать, обжарить, прибавить мясной фарш и обжарить его до рассыпчатого состояния, влить бульон. Затем положить томаты, томатную пасту, посолить, поперчить. Тушить соус на медленном огне 40–50 минут.

Отваренные спагетти подать под соусом.

Купить на завтра

Молоко – 1 л, сливки – 100 мл, сосиски – 6 шт.

5 июля

Завтрак

ШОКОЛАДНЫЙ СУП

1 л молока, 1 ст. л. какао, 1/2 стакана сахара, ванилин, 50 г манной крупы, 80 г сливочного масла, соль.

Молоко довести до кипения, добавить ванилин, какао, растертое с сахаром. Когда смесь снова закипит, всыпать манную крупу, варить до готовности. Подавать горячим, со сливочным маслом.

ЧАЙ С ГРЕНКАМИ

Второй завтрак

ТВОРОЖНАЯ МАССА С КУРАГОЙ

Обед

ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ

400 г тыквы, 200 г моркови, 1 головка репчатого лука, 80 г сливочного масла, карри, 1 л овощного бульона, молотый имбирь, белый перец, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. миндаля, соль.

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками, морковь – кружочками, лук мелко порубить. Овощи пассеровать на сливочном масле, ввести муку, карри, влить холодный бульон, варить, помешивая, 10 минут. Суп протереть через сито, посолить, поперчить, приправить имбирем. Добавить при подаче в суп сметану, посыпать обжаренными листочками миндаля.

САЛАТ «ПИКАНТНЫЙ»

2 огурца, 1 пучок кресс-салата, 25 г очищенных грецких орехов, 100 г сыра, 100 г йогурта, 50 г ветчины, 1 ст. л. майонеза, соль, перец.

Огурцы нарезать тонкими кружочками. Орехи порубить. Сыр и ветчину нарезать ромбиками. Разложить на тарелке, смешав с огурцом, кресс-салатом и орехами. Йогурт соединить с майонезом, заправить солью, перцем. Соус к салату подать отдельно.

ЯЗЫК ОТВАРНОЙ ПОД СМЕТАННЫМ СОУСОМ

500 г говяжьего языка, 1 головка репчатого лука, 200 г сметаны, 4 яйца, 75 г сыра, 60 г хрена, соль, перец.

Отварной язык нарезать порционно, соус подать отдельно.

Лук мелко порубить, обжарить на масле, ввести сметану, яйца, сыр, посолить, поперчить. В охлажденный соус добавить тертый хрен.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК

Ужин

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ

6 ломтиков хлеба, 6 сосисок, 70 г сыра, 2 головки репчатого лука, сливочное масло, соль, перец.

Лук мелко порубить и пережарить. Сосиски отварить. Хлеб намазать маслом, положить жареный лук, затем сосиску и пластинку сыра. Бутерброды переложить на противень и запекать в духовке, пока сыр не расплавится.

ТОМАТНЫЙ СОК

Купить на завтра

Консервированная стручковая фасоль – 1 банка, консервированная кукуруза – 1 банка.

6 июля

Завтрак

«ЧЕМПИОН»

250 г кукурузных хлопьев, 3 стакана молока, 200 г малины.

Хлопья разложить по тарелкам, добавить ягоду и залить охлажденным молоком.

ТОСТЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И ЧАЕМ

Второй завтрак

ТОПЛЕНОЕ МОЛОКО С БУЛОЧКОЙ

Обед

БОРЩ ПО-КИЕВСКИ

500 г говядины, 3 свеклы, 300 г капусты, 4 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 корень сельдерея, зелень, 300 мл свекольного кваса, соль, сахар, 2 ст. л. томата.

Говядину отварить в смеси кваса с водой. Овощи нарезать соломкой, картофель – дольками. Свеклу потушить с томатом-пюре, сельдереем и луком.

В кипящий бульон положить капусту, картофель, свеклу, коренья, лук, посолить, добавить сахар, варить до готовности. Подавать с кусочками мяса, сметаной и зеленью.

САЛАТ «ИЗОБИЛИЕ»

200 г цветной капусты, 1 помидор, 1 огурец, 1 яблоко, 80 г консервированного зеленого горошка, 100 г винограда, 3/4 стакана сметаны, зелень.

Капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде в течение 5 минут. Яблоки, огурцы, помидоры нарезать тонкими ломтиками. Все овощи соединить, добавить зеленый горошек, виноград без косточек, посолить, перемешать. Полить сметаной, украсить рубленой зеленью.

КАПУСТНЫЙ ШНИЦЕЛЬ

1 вилок капусты, 2 яйца, 3 ст. л. панировочных сухарей, соль, перец, 200 г сметаны, зелень.

Капустные листья отварить в подсоленной воде, свернуть по

2–3 конвертиком, обмакнуть в яйцо, обвалять в панировке, снова в яйце и обжарить до золотистой корочки. За 5 минут до окончания жаренья залить сметаной, тушить под крышкой. Подавать, украсив зеленью.

ШОКОЛАДНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Ужин

ГОВЯДИНА С КУКУРУЗОЙ И СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

250 г говяжьего фарша, 1 головка репчатого лука, 125 г консервированной стручковой фасоли, 125 консервированной кукурузы, 250 г помидоров, соль, перец, паприка, соус «Табаско», зелень.

Лук измельчить и пассеровать, добавить говяжий фарш и обжарить его с солью, перцем, паприкой. Подмешать рубленую зелень, фасоль, кукурузу, пюре из свежих помидоров, потушить. Приправить соусом «Табаско».

ЧАЙ

Купить на завтра

Мелкая рыба для бульона – 500 г, рыбное филе – 300 г.

7 июля

Завтрак

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МОЛОКОМ

1 л молока, 1 стакан гречневой крупы, 1 ч. л. соли.

Сварить на воде рассыпчатую гречневую кашу, разложить по тарелкам. Залить теплым или холодным молоком.

КАКАО

Второй завтрак

РЯЖЕНКА С БУЛОЧКОЙ

Обед

РАССОЛЬНИК РЫБНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

500 г рыбы, 2 соленых огурца, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 головка репчатого лука, 4 картофелины, 1/2 стакана перловой крупы, 200 г филе судака или карпа, 50 г мякиша белого хлеба, 1/2 стакана молока, соль, перец, специи.

Из мелкой рыбы сварить бульон, отдельно отварить в подсоленной воде перловку. Готовый бульон процедить, заложить в него перловку, варить на слабом огне. Добавить нарезанные кубиками картофель, соленые огурцы, спассерованные коренья и лук. За 5 минут до окончания варки положить рыбные фрикадельки, приготовленные из рыбного филе, белого хлеба, размоченного в молоке.

ИКРА БАКЛАЖАННАЯ

300 г баклажанов, 2 головки репчатого лука, 1 помидор, соль, растительное масло, уксус.

Баклажаны испечь в духовке, снять кожицу, мякоть порубить, добавить обжаренный лук и помидор, соль, перец, немного уксуса. Все перемешать и варить на медленном огне до готовности. Подавать охлажденной.

ТЕФТЕЛИ В ТОМАТЕ

300 г мясного фарша, 2 ст. л. муки, 70 г сливочного масла, 1/2 стакана томата, 1 стакан мясного бульона, специи, соль.

Фарш разделить на шарики весом по 20–30 г, обвалять в муке

и обжарить на масле. Затем сложить в кастрюлю, добавить томат-пюре, бульон, специи, соль, тушить 30–40 минут.

На гарнир подать отварной рис или картофельное пюре.

АРБУЗ

Ужин

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПОД СУХАРНЫМ СОУСОМ

1 вилок цветной капусты, 2 ст. л. сухарей, 100 г сливочного масла.

Капусту разделить на соцветия и варить в подсоленной воде 20–30 минут. Затем выложить на дуршлаг. В разогретое масло всыпать измельченные сухари и держать на огне, пока сухари не подрумянятся. Капусту выложить на блюдо, полить соусом.

КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ

Купить на завтра

Творог – 500 г, брынза – 200 г.

8 июля

Завтрак

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

500 г творога, 1 яйцо, 3 ст. л. сахара, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. манной крупы, 100 г изюма, ванилин, 80 г сливочного масла.

Творог пропустить через мясорубку, добавить растопленное масло, сахар, яйцо, манную крупу, соль, ванилин. Все перемешать, добавить вымытый и просушенный изюм и выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Смазать сметаной и запекать в духовке 25–30 минут.

ГРЕНКИ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И КОФЕ

Второй завтрак

ФРУКТЫ

Обед

КУРИНЫЙ БУЛЬОН С КЛЕЦКАМИ

1 курица, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, зелень, 1/2 стакана манной крупы, 1 яйцо, соль, перец.

Из курицы сварить прозрачный бульон. Бульон процедить, курицу разделить на порционные куски, в бульон положить спассерованные лук, морковь. Варить 15–20 минут, ввести клецки, зелень, довести до кипения.

Яйцо слегка взбить, посолить и поперчить, тщательно перемешивая, ввести манку. Чайную ложку окунать в кипящий бульон, брать ею подготовленную массу по 1/6 ч. л., опускать в кипяток.

САЛАТ ОВОЩНОЙ С БРЫНЗОЙ

150 г свежих огурцов, 150 г помидоров, 150 г сладкого болгарского перца, 150 г брынзы, 1 головка репчатого лука, зелень петрушки, уксус, растительное масло.

Перец, помидоры, огурцы, лук, зелень петрушки мелко нарезать, хорошо перемешать, полить маслом, уксусом, посолить. Выложить в салатник, посыпать тертой брынзой.

МЯСО С АЙВОЙ

500 г говядины, 400 г айвы, 1 головка репчатого лука, соль, перец, сливочное масло.

Мясо нарезать кусками (по 3–4 на порцию), положить в сотейник, посолить, поперчить и обжарить на масле. Затем залить водой, чтобы она покрывала мясо, тушить 1 час.

Айву нарезать дольками, очистить, положить в кастрюлю с мясом, добавить обжаренный лук, тушить до готовности.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ

Ужин

СВЕКЛА ФАРШИРОВАННАЯ

4 свеклы, 250 г мясного фарша, 2 ст. л. отварного риса, соль, перец, 1/2 стакана сметаны.

Свеклу испечь, очистить, выбрать сердцевину, наполнить мясным фаршем с рисом, уложить на сковороду и запекать в духовке 20 минут. За 5 минут до готовности полить свеклу сметаной.

ЖЕЛЕ С КРАСНЫМ ВИНОМ

Купить на завтра

Молоко – 1 л, квас – 1,5 л, свежие грибы – 300 г.

9 июля

Завтрак

БИТОЧКИ ПШЕННЫЕ

2,5 стакана молока, 1 стакан пшена, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 1/2 стакана панировочных сухарей, сметана, ягодный сироп.

В кипящее молоко добавить соль, сахар, всыпать пшено и варить 15 минут. Затем кашу накрыть крышкой и поставить в разогретую духовку на 45 минут. Готовую кашу остудить, сформовать биточки, обвалять их в сухарях и обжарить. Подавать со сметаной, ягодным сиропом.

ВИШНЕВЫЙ КИСЕЛЬ

Второй завтрак

ГОРЯЧЕЕ МОЛОКО И БУБЛИКИ С МАКОМ

Обед

БОТВИНЬЯ

1,5 л кваса, 250 г шпината, 250 г щавеля, 4 огурца, 1 пучок зеленого лука, 50 г хрена, 200 г отварной рыбы, 1 лимон, зелень, соль.

Шпинат и щавель промыть, нашинковать и припустить в небольшом количестве подсоленной воды. Затем протереть через сито, сложить в кастрюлю, посолить, добавить мелко нарезанный лимон, развести квасом. При подаче к столу посыпать зеленью, положить мелко нарезанные огурцы, зеленый лук, натертый хрен, кусочки отварной рыбы.

ЗАКУСКА МЯСНАЯ СБОРНАЯ

50 г ветчины, 50 г колбасы, 50 г отварного языка, 100 г жареной телятины, 100 г курицы.

Нарезанные продукты уложить на блюдо: в центре – куски курицы, вокруг – ломтики ветчины, колбасы, телятины, языка. Отдельно подать кетчуп, соус-хрен или соус-майонез.

ЖАРКОЕ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ВИШНЕЙ

600 г телятины, 1 стакан вишни, 2 ст. л. красного вина, 50 г

муки, соль, молотый кардамон, корица, сахар.

Телятину нарезать кусками, посолить, посыпать сахаром, нашпиговать вишней без косточек. Мясо сложить в сотейник, посыпать кардамоном, корицей, запекать в духовке 20 минут, затем добавить вино, запекать еще 20 минут. На гарнир подать свежие или отварные овощи, картофельное пюре.

ТОРТ-МОРОЖЕНОЕ

Ужин

КАБАЧКИ, ЖАРЕННЫЕ С ГРИБАМИ

3 кабачка, 300 г шампиньонов, 5 головок репчатого лука, 125 г сметаны, 50 г томатной пасты, соль, перец, мука.

Кабачки очистить, нарезать кольцами, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон и сложить в сотейник. Шампиньоны отварить, мелко нарезать, посолить и обжарить. Соединить с кабачками, томатом, луком, сметаной, тушить 20 минут. В конце тушения заправить солью, перцем.

ЧАЙ С БИСКВИТАМИ

Купить на неделю

Макаронные изделия – 500 г, растительное масло – 1 л.

10 июля

Завтрак

МАКАРОНЫ С СЫРОМ

250 г макарон, 150 г сыра, 1,5 л воды.

Макароны отварить в подсоленной воде. Затем откинуть на дуршлаг. Разложить по тарелкам, посыпать тертым сыром.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Второй завтрак

ПЕЧЕНЬЕ С ФРУКТОВЫМ КЕФИРОМ

Обед

РАССОЛЬНИК С ПОЧКАМИ

400 г говяжьих почек, 150 г моркови, 150 г репчатого лука, 150 г картофеля, 150 г соленых огурцов, 100 г перловой крупы, 100 мл растительного масла, зелень, соль, специи, сметана.

Почки очистить от пленок, вымочить в воде, подкисленной уксусом, 6–8 часов. Нарезать небольшими ломтиками, опустить в бульон для рассольника, посолить, варить 20 минут. Отдельно отварить до полуготовности крупу, затем переложить ее в бульон. Пассеровать на масле мелко нарезанные овощи, переложить их в бульон. Варить еще 10 минут. При подаче к столу положить зелень и сметану.

ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ

200 г печени, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 болгарский перец, 100 г сливочного масла, соль, перец, растительное масло.

Овощи нарезать крупно, обжарить на масле, затем положить кусочки печени, посолить, поперчить, тушить 4–5 минут.

Печень и овощи пропустить дважды через мясорубку, ввести взбитое сливочное масло, тщательно перемешать, приправить специями по вкусу, охладить.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

500 г телятины, 1 яйцо, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль, перец, паприка, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. молока, 1 лимон, зелень.

Телятину нарезать ломтиками поперек волокон, с обеих сторон посыпать специями, мукой. Обмакнуть в яично-молочную смесь, запанировать, жарить на сковороде, подавать, украсив ломтиками лимона, зеленью. На гарнир – отварной картофель, свежие овощи или отварной рис.

КОМПОТ ИЗ АБРИКОСОВ

Ужин

РЫБА ОТВАРНАЯ

1 кг морского окуня, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, соль, перец горошком, лавровый лист, майонез.

Очищенную рыбу нарезать порционно. Куски уложить в широкую кастрюлю в один слой, залить горячей водой, чтобы только покрыть рыбу, добавить нарезанные коренья, лук, специи, довести до кипения и варить 15–20 минут. Подавать с майонезом.

КИСЕЛЬ ИЗ КЛУБНИКИ

Что купить на завтра

Корейка (бекон, копченая курица) – 300 г, творог – 100 г.

11 июля

Завтрак

МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЕ БИТОЧКИ

400 г моркови, 400 г яблок, 50 г манной крупы, соль, 3 стакан л. сметаны, 2 ст. л. муки, растительное масло.

Морковь и яблоки очистить, натереть на терке, посолить, соединить с манной крупой, перемешать. Сформовать биточки, обвалять их в муке, жарить на растительном масле. Подать со сметаной.

КОФЕ И ВЕНСКИЕ БУЛОЧКИ

Второй завтрак

МОЛОЧНО-БАНАНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Обед

СУП ГОРОХОВЫЙ С КОПЧЕНОСТЯМИ

1 стакан гороха, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, корейка, 300 г копченой курицы, 5 картофелин, соль, перец, лавровый лист, зелень, 2 л воды.

Предварительно вымоченный горох опустить в кипящую подсоленную воду, варить 40 минут. Затем запустить нарезанный кубиками картофель. Одновременно мелко нарезать копчености, обжарить их на сковороде без масла, на вытопившемся сале обжарить лук, тертую морковь. Положить все в суп, приправить, варить 10 минут. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ (С ТВОРОГОМ)

6 помидоров, 100 г творога, 100 г майонеза, соль, молотый черный перец, 6 ломтиков ржаного хлеба, зелень.

С помидоров срезать «крышечки», немного – донышко, выбрать мякоть, посолить и поперчить. Творог смешать с майонезом. При помощи кондитерского мешочка наполнить помидоры смесью. Каждую помидорку положить на круглый ломтик ржаного хлеба, украсить зеленью.

КОТЛЕТЫ ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ

200 г свинины, 300 г говядины, 4 головки репчатого лука,

зелень, соль, 1 яйцо, 50 г муки, 50 г сливочного масла, мясной бульон.

Из мяса, лука приготовить фарш, добавить рубленую зелень, соль, перец, яйцо, перемешать, разделить на котлеты, обжарить на масле, подавать под соусом.

Белый соус: муку поджарить на масле, развести горячим бульоном, варить 30 минут.

ВИШНЕВЫЙ СОК

Ужин

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЛИВЕРОМ

1 стакан гречки, 2 головки репчатого лука, 300 г легкого, соль, перец.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Легкое варить в подсоленной воде в течение 1 часа, пропустить через мясорубку, обжарить на масле с луком, затем с готовой кашей.

ФРУКТОВЫЙ КЕФИР

Что купить на завтра

Кальмары – 150 г, вареники с творогом – 500 г.

12 июля

Завтрак

ВАРЕНИКИ С ВИШНЕВЫМ СИРОПОМ

500 г вареников с творогом, 1 стакан вишни, 1/2 стакана сахара, 1 ст. л. вишневого ликера, соль, 2 л воды.

Вареники отварить в подсоленной воде, разложить по тарелкам, полив сиропом. Вишню пропустить через мясорубку, засыпать сахаром, нагреть до полного его растворения, добавить ликер, перемешать, остудить.

КАКАО

Второй завтрак

АРБУЗ, ЯБЛОКИ

Обед

БОРЩ ИЗ ГУСЯТИНЫ

500 г гусятины, 1/2 кочана капусты, 400 г картофеля, 1 свекла, 50 г томатной пасты, 200 г яблок, 3 ст. л. сметаны, 2 головки репчатого лука, соль, перец, пряности, сливочное масло, зелень.

Гусятину положить в кипяток, посолить, варить 45 минут. Лук, свеклу, картофель нарезать кубиками, пассеровать на сливочном масле, заложить в процеженный бульон, добавить нашинкованные капусту и яблоки, томатную пасту, варить еще 10 минут. Подавать со сметаной, посыпать зеленью.

САЛАТ «ПРАЖСКИЙ»

70 г жареной телятины, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, перец стручковый сладкий, 1 яблоко, уксус, майонез.

Жареную телятину, соленые огурцы, лук, яблоки и сладкий перец нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть уксусом и заправить майонезом.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ

1 кг картофеля, 2 яйца, 40 г сливочного масла, соль, 40 г муки.

Горячий отварной картофель размять и охладить, добавить взбитые яйца, соль, подогретое масло, тщательно вымесить, разделать на котлеты и обвалять в муке. Жарить на разогретом масле. Подавать с любым соусом.

ФРУКТОВЫЙ ЧАЙ

Ужин

МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ

200 г макарон, 3 яйца, 50 г маргарина, 300 г печени, 2 стакан л. сухарей, соль, сливочное масло.

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, заправить маслом и сырыми яйцами, половину этой массы положить на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, сверху – пропущенную через мясорубку печень, а на нее – оставшуюся массу. Посыпать сухарями, сбрызнуть жиром и запекать. При подаче макаронник нарезать и полить маслом.

КОМПОТ ИЗ РЕВЕНЯ

Что купить на завтра

Рыба – 500 г, топленое молоко – 0,75 л, молоко – 0,5 л.

13 июля

Завтрак

КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ СЛАДКАЯ

1 стакан риса, 1 л воды, 1 стакан молока, 3 ст. л. сахара, 1 ч. л. корицы, 80 г сливочного масла.

Рис отварить на воде до полуготовности, переложить в другую посуду, залить горячим молоком, томить в разогретой духовке. Заправить сахаром, пряностями и маслом и прогреть.

КОФЕ НА МОЛОКЕ

Второй завтрак

СМЕТАНА С ФРУКТАМИ

Обед

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ЛОСОСЕМ

1 л мясного бульона, 3 кусочка копченого лосося, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 3 ломтика копченого сала, 500 г картофеля, 3 ст. л. сметаны, соль, перец.

Лук, морковь нашинковать, сало нарезать, обжарить, влить бульон. Картофель кубиками добавить к остальным овощам, варить на слабом огне 30 минут. Лосось нарезать полосками, овощи из бульона протереть через сито, посолить, поперчить, разложить по тарелкам. Сверху выложить ломтики лосося, залить сметаной.

САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»

300 г белокочанной капусты, 50 г изюма, 1 морковь, 1 свекла, 1 яблоко, 4 ст. л. майонеза, соль.

Капусту нашинковать, посолить и перетереть, сок отжать. Добавить замоченный изюм, нарезанные соломкой сырую морковь, вареную свеклу, свежее яблоко. Заправить майонезом.

РЫБА В ТЕСТЕ

500 г рыбы, 100 г муки, 1 яйцо, 100 мл пива, 100 г сливочного масла, 1/2 пучка зеленого лука, соль, перец.

Из муки, яичного желтка и пива замесить тесто. Ввести в него яичный белок, взбитый до пены. Кусочки рыбы посолить,

поперчить, обмакнуть в тесто, обжарить в кипящем жире. Подать в горячем виде.

Ужин

САЛАТ-АССОРТИ С КУРИНОЙ ГРУДИНКОЙ

100 г филе куриной грудинки, соль, перец, зеленый салат, 1 головка репчатого лука, 1 сладкий перец, 3 ст. л. винного уксуса, 1 ч. л. горчицы, растительное масло.

Мясо обжарить, посыпать специями. Перец нарезать полосками. Лук нашинковать, добавить уксус, растительное масло, горчицу, приправить солью и перцем. Готовое филе нарезать тонкой соломкой, разложить по тарелкам вместе с измельченными салатными листьями и полосками перца. Заправить соусом.

ТОМАТНЫЙ СОК

ГРЕНКИ С ЧЕСНОКОМ

Что купить на завтра

Кукуруза – 3 початка, «Сардины в масле» – 1 банка, свежая рыба – 500 г.

14 июля

Завтрак

БУТЕРБРОДЫ С САРДИНАМИ

3 ломтика пшеничного хлеба, 1 банка сардин в масле, 3 ч. л. майонеза, 3 дольки лимона.

На ломтики поджаренного хлеба положить кусочки сардин, покрыть майонезом. Сверху положить половину ломтика лимона без корки и зерен.

КОФЕ

Второй завтрак

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК С КРУАССАНАМИ

Обед

ШОРПА

600 г баранины, 400 г репчатого лука, 400 г картофеля, 100 г риса, 400 г айрана, черный и красный перец, зелень, соль.

Куски баранины обжарить на сковороде без масла до полуготовности. Залить мясо кипятком, добавить большие головки лука, соль, красный перец. В конце варки запустить нарезанный картофель и рис. Лук из бульона удалить, заправить шорпу айраном (кислым молоком), зеленью.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА СО СМЕТАНОЙ

2 пучка редиса, 100 г зеленого лука, 1/2 пучка укропа, соль, 3 ст. л. сметаны.

Редис нарезать тонкими кружочками, смешать с рубленым зеленым луком, укропом, посолить и залить сметаной.

РЫБА В МАРИНАДЕ

500 г филе рыбы, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, 1/2 стакана яблочного уксуса, 1/2 стакана томатной пасты, 1 пучок зеленого лука, маслины, соль, перец.

Филе судака, сома, трески или иной рыбы нарезать на порционные куски, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить. Оставшуюся рыбу выложить в неокисляющуюся посуду, залить маринадом из уксуса с томатом и поставить на

холод. При подаче к столу украсить маслинами и луком.

МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ

Ужин

РИС ПЕСТРЫЙ

125 г риса, 750 мл овощного бульона, 1 сладкий перец, 1 цуккини, 1 головка репчатого лука, 150 г кукурузы, соль, перец, несколько веточек душицы, базилика, 80 г сыра.

Рис промыть, залить горячим овощным бульоном, варить на слабом огне 30–40 минут. Лук, перец, цуккини нарезать кубиками, пассеровать, кукурузу бланшировать 2–3 минуты, остудить. За 10 минут до готовности риса добавить к нему овощи, посолить, поперчить, приправить зеленью, доварить. Добавить в рис тертый сыр, перемешать, подавать горячим.

ЯБЛОЧНЫЙ ЧАЙ

2 яблока, 6 ч. л. сахара, крепкий заваренный чай.

Нарезанные яблоки засыпать сахаром и залить горячим чаем.

Что купить на завтра

Рыбные палочки (полуфабрикат) – 1 уп., сок – 150 мл.

15 июля

Завтрак

ЯБЛОКИ С РИСОМ

3/4 стакана риса, соль, 3 ст. л. сахара, ванилин, апельсиновая цедра, 3 яблока, 200 мл сливок, сливочное масло.

Сварить рисовую кашу на воде, добавить в нее сахар, ванилин, сливочное масло, цедру. Яблоки разрезать пополам, удалить середину из каждой половинки, наполнить кашей и уложить в кастрюлю. Затем посыпать сахаром, залить сливками и запекать в духовке до готовности.

ЧАЙ

Второй завтрак

ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ

Обед

СУП ИЗ БРОККОЛИ С ГРЕНКАМИ

750 мл куриного бульона, 1 кг брокколи, 100 г сметаны, 3 ломтика белого хлеба, соль, перец, сливочное масло, зелень.

Хлеб обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Бульон довести до кипения, положить разделенную на соцветия брокколи, варить 10 минут. Овощи измельчить блендером прямо в бульоне. Добавить сметану, соль, перец. Суп разлить по тарелкам, добавить гренки, посыпать зеленью.

САЛАТ «ФИГАРО»

200 г языка, 1 свекла, 1 корень сельдерея, 1/2 кочана салата, 5 анчоусов, 2 ст. л. майонеза, соль.

Вареный телячий язык, припущенный сельдерей, анчоусы и салат нарезать соломкой, вареную свеклу – кружочками. Все хорошо перемешать и заправить майонезом и солью.

СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ ВО ФРУКТОВОМ ЖЕЛЕ

500 г свинины, 1 яйцо, 150 мл фруктового сока, 10 г желатина, 30 г оливок, 100 г салата, соль, перец, сливочное масло.

Мясо нарезать ломтиками, посолить, поперчить, обмакнуть в

яйце, пожарить до готовности и охладить. В горячий фруктовый сок добавить предварительно замоченный желатин и растворить его. Охлажденные отбивные котлеты оформить оливками и залить желе. Подать на листьях салата.

КИСЕЛЬ ВАНИЛЬНЫЙ

Ужин

РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ С КАПУСТОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

1/2 вилка белокочанной капусты, 1 вилок салата, 200 мл йогурта, 2 ст. л. лимонного сока, 50 г хрена, 1 ст. л. майонеза, 1 ч. л. меда, 100 мл сливок, 12 рыбных палочек, соль, перец, растительное масло, зелень.

Капусту нашинковать, салат нарезать соломкой, смешать с капустой. Для заправки смешать майонез, мед, йогурт, лимонный сок, тертый хрен, соль, перец. Взбить в пену сливки и ввести в заправку. Рыбные палочки обжарить со всех сторон на растительном масле, разрезать каждую на 3 кусочка. Салат разложить по тарелкам вместе с палочками, залить заправкой и украсить зеленью.

ФРУКТЫ

Что купить на завтра

Креветки (варено-мороженые) – 500 г, молоко – 1 л.

16 июля

Завтрак

СУП-ЛАПША МОЛОЧНЫЙ

1 л молока, соль, 120 г муки, 2 яйца, 50 г сливочного масла.

Из муки, яиц, масла приготовить крутое тесто, раскатать его, нарезать полосками длиной 5 см, подсушить. Сварить лапшу в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, затем опустить в кипящее молоко, кипятить 1–2 минуты.

ГОРЯЧИЙ МЕДОВЫЙ НАПИТОК

Второй завтрак

ФРУКТЫ

Обед

СУП-ПЮРЕ ИЗ ПЕТРУШКИ С СЫРОМ

200 г корня петрушки, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3 пучка петрушки, 600 мл мясного бульона, 200 г сыра камамбера, сливочный маргарин, соль, перец.

Коренья, морковь, лук мелко нарезать, потушить на сливочном маргарине. Петрушку вымыть, прибавить к овощам, влить бульон, варить 15 минут. Петрушку удалить, бульон с овощами взбить в пюре. Кубики сыра растворить в горячем супе, посолить и поперчить.

ТОСТЫ С ЛОСОСЕМ

200 г малосольного лосося, 6 ломтиков белого хлеба, соль, перец, зелень, 1 ст. л. лимонного сока, сливочное масло.

Рыбу мелко нарезать, перемешать с солью, перцем, лимонным соком. Кусочки хлеба намазать сливочным маслом, сверху положить кусочки лосося.

РИЗОТТО С КРЕВЕТКАМИ

500 г креветок, 300 г риса, 250 мл белого вина, 400 мл бульона, 1 зубчик чеснока, 80 г сыра, 2 головки репчатого лука, зелень, растительное масло.

Креветки отварить, 4–6 штук мелко порубить. Лук измельчить, обжарить на масле, добавить рис, измельченные

креветки и тушить до прозрачности. Затем влить вино, дать ему впитаться, подлить бульон. Положить целые креветки, тушить 5 минут. Перед подачей добавить пропущенный через пресс чеснок, сыр, зелень.

ВАНИЛЬНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Ужин

ПИЦЦА С ПРЯНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ

1 упаковка дрожжевого теста, 1 ст. л. томатной пасты, 1 головка репчатого лука, 100 г шпината, 100 г сметаны, 2 яйца, 100 г сыра, соль, перец, душица, базилик.

Тесто раскатать, выложить на смазанную маслом форму и смазать томатной пастой. Сметану смешать с 1 яйцом, посолить, поперчить, покрыть поверх слоя томатной пасты. Рассыпать сверху нарезанные лук, зелень, посыпать специями, рубленым вареным яйцом, посолить, поперчить. Посыпать пиццу тертым сыром, выпекать в духовке 20 минут. Подавать горячей.

ПИВО ИЛИ ОГУРЕЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Запасы на неделю

Сахар – 2 кг, свекла – 1 кг, картофель – 3–4 кг.

17 июля

Завтрак

ТВОРОЖНЫЕ ШАРИКИ

100 г творога, 4 яйца, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. молотых сухарей, мука, соль, лимонная цедра, сливочное масло..

Творог растолочь, вбить в него яйца, растертые с сахаром, добавить соль, цедру и перемешать. Добавить сухари, немного муки, смешать, скатать в жгут и порезать на кусочки, из которых сделать маленькие шарики. Отварить в подсоленной кипящей воде, подавать горячими с маслом.

ТЕПЛОЕ МОЛОКО С МЕДОМ И КРЕНДЕЛЬКАМИ

Второй завтрак

БУЛОЧКА С РЯЖЕНКОЙ

Обед

СУП «ПО-ОХОТНИЧЬИ»

250 г птичьих потрохов, 400 г картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1/4 стакана пшена, специи, соль, перец.

Птичьи потроха варить до готовности. В кипящий бульон положить пшено, нарезанный кубиками картофель, варить до полуготовности. Лук, морковь пассеровать, положить в суп, приправить специями, посолить.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С РЕВЕНЕМ

300 г цветной капусты, 2 яблока, 150 г ревеня, 1/2 пучка салата, зелень, соль, сахар, 3 ст. л. сметаны.

Цветную капусту отварить и разобрать на соцветия. Яблоки и ревень очистить и тонко нарезать, салат нашинковать. Продукты смешать, добавив рубленый укроп, заправить сахаром и солью. Подавать к столу, залив сметаной и украсив зеленью.

ПЕЧЕНЬ ФАРШИРОВАННАЯ

400 г говяжьей печени, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 50 г сливочного масла, 150 г вязкой гречневой каши, зелень.

Для льезона: мука, 1 яйцо, соль.

Печень надрезать вдоль всей длины куска, часть мякоти

вырезать, образовавшееся углубление наполнить фаршем, а края скрепить деревянными шпажками, тушить с добавлением бульона 30 минут. Для фарша сварить вязкую гречневую кашу, добавить спассерованные овощи, припущенную и измельченную печень, соль, перец, яйцо. Готовую печень подать, посыпав зеленью.

КОМПОТ ИЗ ВИШНИ И ЯБЛОК

Ужин

МОРСКОЙ ОКУНЬ С ОВОЩАМИ

300 г филе окуня, 250 г моркови, 250 г сельдерея, 250 г репчатого лука, 3 ст. л. белого вина, 1 ст. л. уксуса, 40 г маргарина, соль, перец.

Филе сбрызнуть уксусом, посолить, поперчить. Морковь, сельдерей нарезать и тушить на маргарине, посолить, влить вино. Добавить лук, зелень, перемешать. Фольгу смазать маслом, положить на нее рыбу, а поверх – овощи, края подвернуть. Запекать в духовке 20 минут.

РЯБИНОВЫЙ ЧАЙ

Что купить на завтра

Мясной фарш – 300 г, копченая грудинка – 100 г, фрукты.

18 июля

Завтрак

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

2 манго, 3 киви, 2 банана, 1 ч. л. сметаны, 1 ч. л. лимонного сока, миндаль.

Фрукты мелко нарезать. Смешать сметану, лимонный сок, залить этой заправкой салат, украсить миндалем.

Второй завтрак

ТОСТЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И МЕДОМ

Обед

СУП «ЛЕСНОЙ»

500 г дичи, 100 г репчатого лука, 50 г риса, алыча, 4 зубчика чеснока, зелень укропа, киндзы, пастернака, соль, сахар, сливочное масло.

Подготовленные тушки дупелей, перепелов натереть сахаром, солью, чесноком, специями, обложить кусочками масла, завернуть в фольгу и запекать в духовке 30 минут. Рис отварить в подсоленной воде. Дичь вынуть из фольги, нарезать порционно, положить в бульон, добавить алычу, варить 10 минут. Подавать с большим количеством зелени.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

400 г свеклы, 100 г репчатого лука, 100 г хрена, 100 г майонеза, 2 ст. л. горчицы, 50 г зеленого горошка, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, петрушка.

Хрен и отварную свеклу натереть на терке, добавить спассерованный лук, соль, уксус, перемешать, заправить майонезом, горчицей. Украсить зеленым горошком и зеленью.

ГУЛЯШ

600 г говядины, 300 г репчатого лука, 80 г муки, 80 г томатной пасты, 50 г сметаны, зелень, соль, перец.

Говядину нарезать кубиками, посыпать солью, специями, жарить 15 минут. Добавить мелко нарезанный лук, жарить еще 10 минут. Затем мясо сложить в кастрюлю, залить горячим

бульоном, добавить томатную пасту, сметану, специи, тушить 10 минут. На гарнир – отварной или жареный картофель.

ФРУКТОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Ужин

СПАГЕТТИ С СОУСОМ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

500 г спагетти, соль, растительное масло, 80 г сливочного масла, 80 г копченой грудинки, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 300 г мясного фарша, 250 г томата, 100 мл сливок, соль, перец, специи, базилик, 50 г сыра.

Грудинку нарезать кубиками. Репчатый лук, морковь и сельдерей очистить и нашинковать. Все вместе обжарить, прибавить корнеплоды, мясной фарш, томат, тушить под закрытой крышкой 30 минут. Влить сливки, приправить специями, посолить и поперчить, тушить еще 2–3 минуты.

Горячие спагетти полить соусом, украсить листочками базилика и посыпать тертым сыром.

КРАСНОЕ ВИНО ИЛИ МЯТНЫЙ НАПИТОК

Что купить на завтра

Филе сома – 250 г, стручковая фасоль – 300 г.

19 июля

Завтрак

ТОСТЫ С ЯИЧНИЦЕЙ-БОЛТУШКОЙ

6 ломтиков хлеба с отрубями, 1/3 пучка салата, 3 яйца, 6 ломтиков вареного окорока, соль, сливочное масло.

Яйца слегка взбить, посолить, поджарить на масле, разделить на три части. На кусочки хлеба укладывать листья салата, сверху – поджаренное яйцо и ломтики ветчины.

ВАНИЛЬНЫЙ КОФЕ

Второй завтрак

ДЫНЯ (ПО 2 ЛОМТИКА)

Обед

ЩИ РУССКИЕ

400 г грудинки, 1/2 вилка капусты, 400 г картофеля, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 1 репа, 25 г томата, 100 г сметаны, соль, перец, зелень.

Грудинку варить 1,5 часа в подсоленной воде. Лук, капусту, морковь, репу, зелень нашинковать, пассеровать, добавить томат. В кипящий бульон опустить картофель, нарезанный кубиками, варить 15 минут. Добавить овощи, заправить специями, варить 5 минут. При подаче в тарелку класть по куску грудинки, добавлять сметану, зелень.

САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

300 г стручковой фасоли, 100 г репчатого лука, 200 г помидоров, 3 яйца, 2 ст. л. уксуса, 2 ст. л. растительного масла, 200 мл бульона, зелень, соль.

Очищенную от грубых волокон зеленую стручковую фасоль нарезать, варить в подсоленном кипятке до мягкости. Заправить уксусом, маслом и охладить. Переложить в салатник, оформив горкой. У основания горки уложить кружочки помидоров и сваренных вкрутую яиц, заправить уксусом и маслом.

ФИЛЕ СОМА В ВИНЕ

250 г филе сома, 30 мл белого вина, 1 морковь, 1 корень

сельдерея, 1 головка репчатого лука, зелень, 50 г риса, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. карри, сливочное масло.

Филе сома нарезать на порционные куски, положить в кастрюлю с нарезанными ломтиками морковью, сельдереем и луком, добавить масло и зелень, залить вином, бульоном и припустить. Готовую рыбу вынуть. Муку пассеровать в масле, добавить карри и ввести сок, в котором припускалась рыба. Готовый соус процедить через сито. Припущенную рыбу уложить на отварной рис, залить соусом, посыпать зеленью.

Ужин

ЖАРЕНЫЕ ПЕЛЬМЕНИ

600 г пельменей, соль, зелень, кетчуп, сливочное масло.

Пельмени отварить в подсоленной воде до полуготовности, затем жарить на сливочном масле. Подавать, посыпав зеленью, отдельно подать кетчуп, соус-майонез.

ГОРЯЧИЙ ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Что купить на завтра

Сосиски – 200 г, кальмары – 600 г.

20 июля

Завтрак

ХОТ-ДОГ

3 булочки, 3 сосиски, горчица, кетчуп или майонез, зелень.

Булочки разрезать вдоль на две части, вложить сосиску, завернуть в бумажную салфетку и нагревать в микроволновой печи 1–1,5 минуты, чтобы сосиска прогрелась. Подавать, приправив горчицей, кетчупом или майонезом, зеленью.

КОФЕ

Второй завтрак

ПЕЧЕНЬЕ С ОБЛЕПИХОВЫМ НАПИТКОМ

Обед

СУП ПО-НОГАЙСКИ

1,5 кг курицы, 5 головок репчатого лука, 4 яйца, 200 г вермишели, сок 1 лимона, соль, зелень петрушки.

Сварить куриный бульон, процедить его, засыпать вермишель и варить до готовности. Отдельно перемешать яичные желтки, добавить в них лимонный сок, влить, помешивая, в приготовленный суп. Довести до кипения, но не кипятить. Подать, посыпав зеленью, со сметаной.

САЛАТ БОЛГАРСКИЙ

3 болгарских перца, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок салата, зелень петрушки, 3 помидора, 3 ст. л. растительного масла, соль.

Болгарский перец, зеленый лук, салат нашинковать, зелень петрушки порубить, помидоры нарезать небольшими дольками. Овощи смешать, заправить растительным маслом и солью.

КОТЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ (ПАРОВЫЕ)

400 г телятины, 50 г сливочного масла, 1 лимон, 1 ст. л. муки, зелень.

Порционные куски телятины с реберной косточкой уложить в сотейник в один ряд, налить столько бульона, чтобы котлеты были покрыты наполовину. Добавить сливочное масло, соль, лимонный сок, тушить 30–45 минут. При подаче украсить

ломтиками лимона, зеленью, на гарнир – отварные овощи или картофель.

МОРОЖЕНОЕ

Ужин

КАЛЬМАРЫ В СМЕТАНЕ

600 г кальмаров, 3 головки репчатого лука, 200 г сметаны, соль, перец, 80 г сыра.

Кальмары очистить от пленки, опустить в кипящую воду, посолить, варить 2 минуты. Откинуть на дуршлаг, нарезать соломкой. Лук нарезать полукольцами, пассеровать на масле, добавить сметану, соль, перец. Сложить кальмаров в горшочки, залить соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке. Подавать горячим.

ЧАЙ

Что купить на завтра

Сметана – 150 г, ливерная колбаса – 300 г, булочки – 3 шт.

21 июля

Завтрак

БЛИНЧИКИ С ЛИВЕРНОЙ КОЛБАСОЙ

3 яйца, 750 мл молока, 300 г ливерной колбасы, 2 головки репчатого лука, соль, перец, тмин.

Яйца взбить с молоком. Колбасу нарезать кусочками и добавить в смесь яйца с молоком. Посолить, поперчить, приправить тмином. Лук порубить и обжарить на масле его 1/3, залить 1/3 яичной массы, поджарить блинчик с обеих сторон.

ЧАЙ

Второй завтрак

ЙОГУРТ

Обед

БОРЩОК

2 л мясного бульона, 3 свеклы, 1 ст. л. уксуса, соль, красный перец.

Свеклу запечь в духовке, не очищая от кожуры. Готовую свеклу очистить, мелко нарезать, сбрызнуть уксусом и положить в кипящий бульон, кипятить 5 минут, процедить. Заправить борщок солью, перцем. Подать к столу с гренками.

САЛАТ МЯСНОЙ

200 г отварного мяса, 200 г картофеля, 3 огурца, 1/2 пучка салата, 3 яйца, 3 ст. л. майонеза, соус «Южный».

Мясо, отварной картофель, огурцы, сваренные вкрутую яйца нарезать ломтиками. Зеленый салат нашинковать. Продукты соединить, заправить смесью майонеза и соуса «Южный» и выложить в салатник.

РЫБА ПО-БЕЛЬГИЙСКИ

600 г рыбы, 100 г сельдерея, зелень, соль, перец, сливочное масло.

Нарезанный сельдерей положить на дно алюминиевой кастрюли, поверх – нарезанную на куски рыбу (угорь, карп, щука), залить водой так, чтобы она только покрывала рыбу, приправить

солью, перцем, сливочным маслом, добавить пучок зелени, варить до готовности. Подать с черным хлебом и сливочным маслом.

КОМПОТ ИЗ ЯГОД

Ужин

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ СО СМЕТАНОЙ

600 г картофеля, 1 цуккини, 2 помидора, 150 г сметаны, 1 яйцо, 100 г сыра, соль, 5 ст. л. молока, перец, сливочное масло.

Картофель отварить, почистить. Нарезать кружочками картофель, цуккини и помидоры. Форму для запекания смазать сливочным маслом и выложить в нее слоями картофель, цуккини, помидоры. Сметану смешать с молоком, яйцо взбить, приправить солью, перцем и ввести в сметанную массу. Залить ею овощи, посыпать тертым сыром, запекать 20 минут.

ФРУКТЫ

Что купить на завтра

Сливки – 200 мл, свежие грибы – 300 г, рыба – 400 г.

22 июля

Завтрак

ФИШБУРГЕР

12 рыбных палочек, 1 головка репчатого лука, 3 булочки, паприка, соль, кетчуп.

Рыбные палочки обжарить с обеих сторон до готовности. Лук нарезать кольцами, обжарить, посыпав паприкой. Булочки разрезать пополам, на 3 половинки булочек положить по 3 рыбные палочки и кольца обжаренного лука, накрыть оставшимися. Подавать, полив кетчупом.

СВЕКОЛЬНО-ЯБЛОЧНЫЙ СОК

Второй завтрак

ТВОРОЖНЫЙ СЫРОК В ШОКОЛАДЕ

Обед

БОРЩ РЫБНЫЙ

400 г рыбы, 200 г квашеной капусты, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 200 г свеклы, зелень, 60 г томатной пасты, соль, перец, лавровый лист, 1 корень пастернака.

Из рыбьих голов и других отходов сварить бульон, процедить, положить порционные куски рыбы, кипятить 15 минут. Лук, морковь, свеклу, пастернак пассеровать на масле, добавить квашеную капусту и томат, посолить, поперчить, тушить еще 5 минут. Ввести в бульон, варить 2–4 минуты.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ИЗ КУРИЦЫ И ФРУКТОВ

200 г курицы, 1 яблоко, 1 апельсин, майонез, 2 ст. л. гранатового сока, 100 мл сливок, зелень.

Мякоть вареной курицы, свежие яблоки (без сердцевины и семян), апельсины мелко нарезать, полить гранатовым соком, заправить майонезом и взбитыми сливками.

КАБАЧКИ ЖАРЕНЫЕ С ГРИБАМИ

3 кабачка, 300 г свежих грибов, 300 г репчатого лука, 120 г сметаны, 50 г томатной пасты, соль, перец, зелень, мука, сливочное масло.

Кабачки почистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на масле, сложить в сотейник. Грибы отварить, нарезать соломкой, посолить, обжарить, соединить с кабачками, добавить жареный с томатом лук, влить сметану и тушить на слабом огне 15 минут.

ЧАЙ

Ужин

САЛАТ ИЗ РОЖКОВ С ПИКАНТНЫМ СОУСОМ

250 г рожков, 200 г сыра, 250 г помидоров, 1 сладкий перец, 3 сосиски, 1 пучок зеленого лука, паприка, 8 ст. л. яблочного уксуса, сахар, перец, соль, 4 ст. л. майонеза.

Сыр и перец нарезать кубиками, помидоры – на половинки или четвертинки, сосиски – кружками. Зеленый лук измельчить. Смешать с отварными рожками. Уксус смешать с сахаром, солью, перцем, паприкой, майонезом, добавить зеленый лук и перец. Готовым соусом заправить салат, дать ему постоять 15 минут.

Что купить на завтра

Слоеное тесто – 250 г, творог – 500 г.

23 июля

Завтрак

ЯЗЫКИ ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА

250 г слоеного теста, 3 ст. л. сахара, 100 г мармелада.

Слоеное тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, вырезать овальной формой. Выложить на сбрызнутый водой противень, посыпать сахаром, в центре положить по кусочку мармелада, выпекать до готовности.

КОФЕ

Второй завтрак

МОЛОКО С ВЫПЕЧКОЙ

Обед

МАНТЫ

500 г баранины, 100 г курдючного сала, 500 г репчатого лука, 350 г муки, 3 ст. л. сметаны, соль, перец.

Из муки и воды замесить крутое тесто. Баранину, лук, сало мелко порубить, приправить солью, перцем. Из теста раскатать тонкие лепешки (края лепешки должны быть раскатаны тоньше, чем середина). На середину положить фарш, защипнуть края, придав изделию круглую форму.

Манты отварить на пару в течение 45 минут. При подаче к столу можно залить мясным бульоном, посыпать зеленью или подать со сметаной.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ГРИБНОЙ

200 г шампиньонов, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. лимонного сока, 1/2 кочана салата, 2 ст. л. сметаны, 2 стакан л. майонеза, 1 сладкий перец, зелень.

Вареные шампиньоны нарезать, смешать с мелко рубленным репчатым луком, соединенным с лимонным соком. В бокал положить нарезанный соломкой кочанный салат, на него – шампиньоны с луком. Залить соусом из сметаны и майонеза. Посыпать зеленью, гарнировать полосками перца.

ШОКОЛАДНЫЙ ПУДИНГ

Ужин

КАРТОФЕЛЬ С ТВОРОГОМ

1 кг картофеля, 500 г творога, 2 ст. л. молока, 2 головки репчатого лука, соль, перец, тмин, зелень, растительное масло.

Картофель отварить с добавлением тмина, очистить, разложить по тарелкам. В это время смешать творог с молоком, посолить, поперчить. Разложить по тарелкам горкой, посередине сделать углубление и влить по 1 ч. л. растительного масла. Лук нарезать кольцами, посыпать им и зеленью творог.

СУФЛЕ ИЗ ЯГОД

300 г малины, 300 г клубники, 200 г сахара, 1 л сливок, 6 яиц.

Желтки и сахар растереть в белую массу, развести сливками, нагреть на огне, но не кипятить. Остудить, смешать с протертыми ягодами, разложить по креманкам.

Запасы на неделю

Сыр – 500 г, яйцо – 20 шт., мука – 2 кг, чай – 1 пачка.

24 июля

Завтрак

ШНИЦЕЛЬ ИЗ СЫРА

300 г твердого сыра, 200 г сладкого перца, 3 ст. л. молотых сухарей, 2 яйца, 50 г манной крупы, зелень, сливочное масло.

Сыр нарезать на 6 ломтиков, между каждыми двумя положить сладкий перец, петрушку, посолить, поперчить, обвалять в крупе и в яйцах, обсыпать сухарями и поджарить с обеих сторон на масле. Подавать со свежими овощами или картофелем.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Второй завтрак

ФРУКТОВОЕ АССОРТИ

Обед

БУЛЬОН С ПИРОЖКАМИ

1 курица, 5 головок репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, соль, перец, зелень, 500 г дрожжевого теста, 1 яйцо.

Курицу порубить порционно, сварить бульон, приправить его солью, перцем, положить для вкуса лук и морковь целиком. Бульон процедить. Отделить мясо от костей, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить сырое яйцо, сливочное масло, хорошо перемешать. Начинить фаршем пирожки, испечь в духовке на противне.

Бульон разлить по тарелкам, посыпать зеленью, отдельно подать теплые пирожки.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ

300 г помидоров, 100 г салата, 1 пучок зеленого лука, соль, растительное масло.

Помидоры нарезать кружочками, украсить салатом, посыпать рубленым зеленым луком. Посолить и заправить растительным маслом.

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ГРИБАМИ

1 стакан гречки, 300 г свежих грибов, 3 моркови, 3 головки репчатого лука, соль, перец.

Сварить на воде гречневую кашу. Отдельно пассеровать на масле лук и морковь, добавить предварительно отваренные и нарезанные соломкой грибы, посолить, поперчить, перемешать, тушить 15 минут. Смешать кашу с овощами, посыпать зеленью, подавать горячей.

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Что купить на завтра

Творог – 250 г, шпинат – 4 пучка, караси – 1 кг.

25 июля

Завтрак

ТВОРОЖНЫЕ БАТОНЧИКИ

250 г творога, 3 яйца, 150 г муки, 100 г сахара, 3 ст. л. сметаны, 70 г топленого масла, питьевая сода на кончике ножа, соль.

Творог протереть через сито, добавить муку, взбитые яйца, сметану, соду, сахар, соль, хорошо перемешать. Массу раскатать в пласт толщиной 1 см, нарезать полосками длиной 12 см, шириной 1 см, обжарить во фритюре.

ЧАЙ

Второй завтрак

ЯБЛОКО, ВИНОГРАД

Обед

СУП ИЗ ШПИНАТА С РИСОМ

4 пучка шпината, 200 г риса, 3 головки репчатого лука, соль, перец, сметана или кефир.

Шпинат перебрать, промыть, мелко нарезать. Рис варить до увеличения в объеме в два раза, затем долить кипяток из расчета 300 мл на порцию, варить еще 10 минут. Затем добавить шпинат, соль, перец, кипятить 1 минуту. Подавать холодным, добавив сметану, зелень, обжаренный кольцами лук.

САЛАТ ПЕЧЕНОЧНЫЙ

100 г печени, 400 г свеклы, грецкие орехи, растительное масло, 1 ст. л. лимонного сока, 1 зубчик чеснока.

Жареную печень нарезать соломкой, вареную свеклу – кубиками. Орехи очистить, измельчить. Все выложить слоями в салатник, заправить смесью растительного масла, лимонного сока и перетертого с солью чеснока.

КАРАСИ В СМЕТАНЕ

1 кг карасей, 3 стакана муки, соль, 500 г сметаны, растительное масло.

Рыбу очистить, выпотрошить, посолить, обвалять в муке и

обжарить на растительном масле с обеих сторон. Затем залить густой сметаной и дожарить под крышкой или в духовке 10 минут. Подавать к столу прямо на сковороде.

МОРС ИЗ СМОРОДИНЫ

Ужин

РАГУ С ЦУККИНИ И СВИНЫМ ФИЛЕ

300 г филе свинины, 300 г картофеля, 125 г сметаны, 125 мл овощного бульона, 100 г творога, соль, перец, 1 головка репчатого лука, 1 кг цуккини, 2 помидора, 1 пучок укропа.

Мясо нарезать полосками, посолить, поперчить, обжарить на масле. Лук мелко порубить, добавить к свинине, тушить 10 минут. Цуккини и помидоры нарезать дольками, картофель – кубиками. Добавить овощи к мясу, тушить 5 минут. Затем влить бульон, тушить 20 минут. Положить сметану с творогом, перемешать, досолить, посыпать рубленым укропом.

КОМПОТ ИЗ АБРИКОСОВ

Что купить на завтра

Батон – 1 шт., вымя – 500 г, ряженка – 0,75 л.

26 июля

Завтрак

БУТЕРБРОДЫ СО ШПРОТАМИ

6 ломтиков батона, 1 банка шпрот, сливочное масло, 1/2 лимона.

Шпроты размять со сливочным маслом, добавить 5–6 капель лимонного сока. Полученной массой намазать ломтики батона, украсить бутерброды дольками лимона.

КОФЕ

Второй завтрак

РЯЖЕНКА С ПРЯНИКАМИ

Обед

СВЕКОЛЬНИК С КОЛБАСОЙ

2 л мясного бульона, 500 г свеклы, 1 головка репчатого лука, 3 моркови, 3 ч. л. муки, 3 ч. л. томата, 3 ст. л. сметаны, 300 г колбасы, уксус, соль, зелень.

Вареную свеклу почистить, натереть на крупной терке. В бульон положить свеклу, нарезанные и обжаренные с томатной пастой и мукой морковь, лук, нарезанную кубиками колбасу, все варить 15 минут, в конце варки добавить уксус. Подавать со сметаной и зеленью.

ВИНЕГРЕТ С ОСЕТРИНОЙ

200 г осетрины, 100 г зеленых бобов, 2 картофелины, 3 моркови, 3 огурца, 3 помидора, 100 г капусты, растительное масло, соль, лимонная кислота, 1 яйцо, зелень.

Холодную отварную осетрину, вареные бобы, картофель и морковь, а также свежие огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками. Свежую капусту нашинковать. Продукты смешать, заправить растительным маслом, солью, лимонной кислотой, уложить горкой в салатник, украсить рубленым зеленым луком, яичным желтком и листьями петрушки.

ВЫМЯ ЖАРЕНОЕ

500 г вымени, 500 г картофеля, 500 г репчатого лука, соль,

специи, зелень, растительное масло.

Вымя отварить целым куском, нарезать небольшими кусочками, обжарить на масле, добавить мелко нарезанные лук и картофель, тушить 20 минут. При подаче посыпать зеленью.

АРБУЗ

Ужин

ЛОБИО С ЯЙЦОМ

300 г стручковой фасоли, 2 яйца, 1/2 пучка зеленого лука, зелень петрушки, киндзы, базилика, перец, соль.

Очистить стручковую фасоль, нарезать кусочками, лук нашинковать, посолить, поперчить и пассеровать в жире, долить бульон, припустить. Добавить зелень и довести до готовности. Затем залить взбитыми яйцами и запечь в духовом шкафу.

ЧАЙ

Что купить на завтра

Треска – 500 г, йогурт – 200 г, слоеное тесто – 500 г.

27 июля

Завтрак

КРУАССАНЫ

300 г слоеного теста, 1 ст. л. сахара, 100 г мармелада, 1 яйцо.

Из слоеного теста вырезать равносторонние треугольники, посыпать их с внутренней стороны сахаром, положить по кусочку мармелада, свернуть, начиная с широкого конца, смазать белком. Выпекать на противне, сбрызнутом водой.

КОФЕ

Второй завтрак

САЛАТ МОРКОВНЫЙ

400 г моркови, 200 г йогурта.

Морковь натереть на мелкой терке, заправить йогуртом, хорошо перемешать.

Обед

ТМИННЫЙ СУП

1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 4 картофелины, 150 г консервированного зеленого горошка, 1 ст. л. тмина, сметана, зелень, соль, растительное масло.

Сварить в воде или мясном бульоне натертую на терке морковь, посолить, прибавить корни петрушки и сельдерея, варить до полуготовности, добавить нарезанный кубиками картофель и обжаренный на масле лук, варить до готовности. В готовый суп добавить горошек и молотый тмин. При подаче заправить сметаной и зеленью.

МАРИНОВАННЫЕ ГРИБЫ С ЛУКОМ И СМЕТАНОЙ

300 г грибов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. сметаны.

Грибы нашинковать, смешать с нарезанным полукольцами луком, заправить сметаной.

ТРЕСКА ТУШЕНАЯ

500 г трески, 2 ст. л. муки, 1 головка репчатого лука, 2 помидора, 1 зубчик чеснока, зелень, перец, соль, оливковое

масло.

Филе трески нарезать на куски, запанировать в муке, посыпать перцем и обжарить на оливковом масле. В том же масле пассеровать смесь мелко нарезанного лука, чеснока, помидоров, зелени, положить в нее обжаренную рыбу, тушить до готовности.

КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ ГУСТОЙ

Ужин

КОЛБАСА ПО-КРЕСТЬЯНСКИ

1 кг свинины, 30 см свиной кишки, шпик, 2 ст. л. тмина, чеснок, специи, соль.

Мякоть свинины мелко нарезать, добавить рубленый чеснок, тмин, соль, специи, все перемешать. Тщательно промытую свиную кишку наполнить фаршем и по краям перевязать. Приготовленную колбасу отварить, затем обжарить. Подать к столу с тушеной капустой или отварным картофелем.

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Что купить на завтра

Овсяные хлопья – 500 г, молоко – 500 мл, черника – 600 г.

28 июля

Завтрак

МЮСЛИ С ЧЕРНИКОЙ

100 г овсяных хлопьев, 100 г черники, 100 мл молока, 3 стакан л. меда, 3 ст. л. малины.

Чернику размять вилкой и смешать с малиной. Добавить замоченные в молоке хлопья, смешать с медом, молоком. Украсить блюдо целыми ягодами черники и малины.

ЧАЙ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

ХЛЕБЦЫ С «ЗЕЛЕНЫМ» ТВОРОГОМ

3 хлебца из муки грубого помола, 150 г творога, зелень, соль, паприка.

Творог протереть через сито, смешать с рубленой зеленью, посолить, приправить паприкой и намазать на разрезанные пополам хлебцы.

Обед

СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

300 г рыбного фарша, 100 г риса, 4 картофелины, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 2 помидора, соль, огуречный рассол.

Из рыбного фарша скатать фрикадельки размером с грецкий орех, опустить их в кипящую подсоленную воду, варить 30 минут. Добавить нарезанный кубиками картофель, спассерованные лук, морковь, помидоры. За 5 минут до конца варки ввести огуречный рассол, специи.

ОВОЩНОЕ АССОРТИ

3 помидора, 3 огурца, 3 болгарских перца, 1 кочан салата, базилик, киндза, петрушка.

Овощи помыть, нарезать на крупные дольки, красиво разложить на блюде, выстеленном листьями салата. Украсить веточками зелени.

БИФШТЕКС С ЯЙЦОМ

500 г мякоти говядины, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л.

лимонного сока, соль, 3 яйца.

Мясо нарезать на куски толщиной 2–3 см, отбить, посолить, сбрызнуть лимонным соком, дать полежать 10 минут. Обжарить до готовности с обеих сторон. Одновременно приготовить яичницу-глазунью. Подать, уложив поверх бифштекса жареное яйцо, кольца маринованного лука.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА

Ужин

САЛАТ «КИЕВСКИЙ»

200 г говядины, 100 г окорока, 100 г языка, 3 картофелины, 100 г свеклы, 100 г соленых огурцов, 100 г маринованных грибов, 3 ст. л. майонеза, зелень.

Отварное мясо и язык, окорок, отварные картофель и свеклу, очищенные от кожицы огурцы и грибы нарезать кубиками, зелень порубить. Продукты соединить и заправить майонезом.

Что купить на завтра

Брокколи – 750 г, грибы – 400 г, сметана – 200 г.

29 июля

Завтрак

КАРАЧАЕВСКИЙ ПИРОГ

300 г лука, 100 г шпика, 200 г огурцов, 200 г кукурузных хлопьев, 200 г помидоров, 200 г сыра, 4 яйца, 200 мл растительного масла, соль, зелень.

Кубики лука и шпика обжарить и охладить, смешать с яйцами, кукурузными хлопьями, зеленью, мелко нарезанными огурцами. Посолить, добавить ломтики помидоров, тертый сыр. Выпекать на сковороде в духовке 15 минут. Подавать холодным.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Второй завтрак

РЯЖЕНКА И ПЕЧЕНЬЕ

Обед

ОГУРЕЧНЫЙ СУП С ГРИБАМИ «ЛУГОВОЙ»

400 г свежих грибов, 120 г соленых огурцов, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. сметаны, зелень, 2 помидора, соль, 3 картофелины, 3 моркови.

Грибы отварить в подсоленной воде. Отдельно пассеровать морковь и картофель, зелень, добавить нарезанные кубиками огурцы. Положить все в грибной бульон, прибавить помидоры без кожицы. Варить все 10 минут. Посолить, приправить по вкусу. Подавать со сметаной и зеленью.

АНТРЕКОТ С КАРТОФЕЛЕМ

600 г говядины, 500 г картофеля, 50 г хрена, зелень, соль, перец.

Мясо нарезать кусками толщиной 2 см, отбить, посолить, поперчить, обжарить до готовности. Отдельно пожарить картофель. При подаче на тарелке рядом с антрекотом положить картофель, тертый хрен, посыпать рубленой зеленью.

СЛИВОВЫЙ КОМПОТ

Ужин

МАКАРОННАЯ ЗАПЕКАНКА С БРОККОЛИ

200 г макарон, 750 г брокколи, 8 помидоров, 1 головка репчатого лука, 100 г сала, 200 г сметаны, 4 яйца, 75 г сыра, 25 г сливочного масла.

Макароны отварить. Брокколи почистить, разъединить на соцветия, варить 8 минут, откинуть на дуршлаг. Лук порубить. У помидоров снять кожицу, мякоть разрезать вдоль пополам и удалить зерна. Сало нарезать полосками, обжарить на нем лук. Сметану, яйца и сыр перемешать.

В форму для запекания выложить макароны, брокколи, помидоры и шкварки с луком. Сверху залить сметанным соусом, разложить на поверхности запеканки кусочки сливочного масла и запекать в духовке 35 минут.

Что купить на завтра

Рыба – 500 г, мясной фарш – 300 г.

30 июля

Завтрак

БУТЕРБРОДЫ С АНЧОУСАМИ И ЯЙЦОМ

6 ломтиков белого хлеба, 150 г анчоусов, 50 г сливочного масла, 3 яйца.

На ломтики хлеба положить слой сливочного масла и тонко нарезанные анчоусы. Промежутки заполнить рубленым яйцом и зеленью. По краям сделать бордюр из масла.

КОФЕ

Второй завтрак

ШОКОЛАДНОЕ МОЛОКО И ВЫПЕЧКА

Обед

ОКРОШКА МЯСНАЯ

1,5 л кваса, 3 картофелины, 3 огурца, 3 редиски, 4 яйца, 200 г говядины, соль, сметана, специи, зелень.

Отварные картофель и мясо, редис, огурцы нарезать кубиками, порубить зелень и яйца, заправить солью и специями, развести хлебным квасом. Подавать со сметаной.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОГО СЛАДКОГО ПЕРЦА

6 сладких перцев, 6 помидоров, 1 головка репчатого лука, паприка, растительное масло, петрушка, соль.

Испеченный в духовом шкафу сладкий перец очистить от кожицы, нарезать маленькими кусочками. Прибавить нарезанные кубиками помидоры, кружочки лука. Хорошо размешать, посолить, посыпать мелко нарезанной петрушкой, паприкой, заправить растительным маслом. Салат выдержать 10 минут.

РЫБНЫЕ ОЛАДЬИ

500 г рыбы, 100 г муки, 3 ст. л. сметаны, 150 г капусты, зелень, соль, специи.

Мякоть рыбы (судак, щука, сом и др.) и капусту дважды пропустить через мясорубку, добавить муку, соль, специи, перемешать. Жарить оладьи с обеих сторон, подавать со сметаной и зеленью. На гарнир – картофельное пюре.

ФРУКТЫ

Ужин

ТРУБОЧКИ ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

300 г мясного фарша, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 5 стакан л. измельченных грецких орехов, 1 ч. л. горчицы, 300 г копченого сала, 80 мл белого вина, 125 мл мясного бульона, 100 мл сливок, 1 ст. л. брусничного конфитюра, соль, перец, сахар.

Лук порубить, смешать с фаршем, яйцом, 2,5 ст. л. орехов, горчицей, приправить специями. Скатать шесть трубочек, обмотать каждую ломтиками сала, обжарить со всех сторон. Затем влить вино и 60 мл бульона. Тушить 15 минут.

Кубики оставшегося сала пассеровать с оставшимися орехами в мясном соке от жаренья, влить остаток бульона, сливки, тушить 5 минут. Соус приправить конфитюром, солью, перцем, сахаром. Подавать с отварным рисом, салатом.

ЛИКЕР ИЛИ ЧАЙ С БИСКВИТАМИ

Запасы на неделю

Сливочное масло – 400 г, морковь – 2 кг, свекла – 1 кг.

31 июля

Завтрак

БЕРЛИНСКИЕ ПОНЧИКИ

50 г дрожжей, 500 г муки, 125 мл молока, 100 г сахара, 2 яйца, 1 кг жира для фритюра, 100 г мармелада, соль.

Замесить тесто из муки, молока, соли, дрожжей, яиц. Дать подойти в течение 20 минут. Осадить, снова поставить на расстойку. Затем скатать 16 шариков, жарить во фритюре по 5 минут. Готовые пончики начинить мармеладом из кондитерского мешочка.

КОФЕ С ЦИКОРИЕМ

Второй завтрак

ФРУКТОВОЕ АССОРТИ

Обед

РАВИОЛИ С ГРИБАМИ И ИНДЕЙКОЙ

400 г муки, 4 яйца, соль, 1 ст. л. растительного масла, 200 г индейки, 200 г грибов, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, томатный соус, 60 г сыра.

Из муки, яиц, масла и воды замесить тесто. Через 30 минут раскатать его в пласт толщиной 1 мм. Специальным колесиком разметить квадратики 4х5 см. Мясо, грибы, овощи порубить, обжарить, приправить солью, специями. Положить на каждый квадратик по 1 ч. л. начинки, сверху накрыть другим слоем теста. Варить равиоли в подсоленной воде 15 минут. Подавать с томатным соусом и тертым сыром.

ВИНЕГРЕТ С КАЛЬМАРАМИ

300 г кальмаров, 1 морковь, 1 свекла, 1 картофелина, 1 соленый огурец, 1 ст. л. уксуса, растительное масло, сахар, перец, соль, зеленый лук.

Кальмаров отварить, охладить и нарезать соломкой. Приготовить овощной винегрет, положить в него кальмаров, добавить сахар, соль, перец, заправить растительным маслом, уксусом и хорошо перемешать. При подаче посыпать винегрет

нашинкованным зеленым луком.

ВИНОГРАДНЫЙ СОК

Ужин

ФАРШИРОВАННАЯ КОРЕЙКА

3 куска свиной корейки, 1 головка репчатого лука, 120 г сыра, 5 ст. л. сметаны, 60 г зеленого горошка, соль, перец, паприка, 125 мл белого вина.

Мелко нарубленный лук смешать с сыром, 1 ст. л. сметаны и горошком, приправить солью, перцем, паприкой. На каждом куске корейки острым ножом сделать надрез в виде кармашка. Наполнить его сырной массой, края закрепить зубочисткой.

Жарить куски по 8 минут с каждой стороны, посолить, посыпать паприкой, выложить на блюдо. В сок от жарения добавить вино, перемешать, заправить сметаной, посолить. Подать корейку с соусом. На гарнир – картофель-фри.

БРУСНИЧНЫЙ МОРС

Что купить на завтра

Консервированная фасоль – 1 банка, говядина – 600 г.

АВГУСТ

1 августа

Завтрак

РИСОВАЯ КАША С ТОМАТОМ И СЫРОМ

1 стакан рисовой крупы, 1/2 стакана томатного соуса, 30 г сыра, 100 г сливочного масла, соль.

Рис тщательно промыть, сварить в подсоленной воде и откинуть на сито. Затем рис переложить на сковороду с растопленным маслом и поджарить, осторожно помешивая, до тех пор, пока рис слегка зарумянится, после чего залить горячим томатным соусом, посыпать тертым сыром и тщательно перемешать.

КАКАО

Второй завтрак

БУЛОЧКА С МАСЛОМ, ВАРЕНЬЕМ, ЧАЙ

Обед

РАССОЛЬНИК

600 г говядины, 50 г перловой крупы, 2 картофелины, 2 соленых огурца, 100 г сметаны, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, соль, зелень, лавровый лист, перец.

Приготовить мясной бульон с кореньями и приправами. Перловую крупу сварить вместе с бульоном, затем опустить картофель. За полчаса перед окончанием варки в бульон положить нарезанные кубиками огурцы, перец, лук, лавровый лист и зелень. Подавать со сметаной и рубленой зеленью. Мясо класть в тарелки, предварительно порезав его.

САЛАТ С КИСЛЫМИ ЯБЛОКАМИ

1/2 вилка капусты, 2 кислых яблока, 1 головка репчатого лука, 3 яйца, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. горчицы, 100 мл сливок, 2 ст. л. лимонного сока, зелень петрушки.

Капусту нашинковать, смешать с натертыми яблоками и луком. Яичные желтки протереть через сито или в мисочке растереть деревянной ложкой. Добавить соль, сахар, горчицу,

растительное масло. Размешать, добавить лимонный сок и подмешать взбитые сливки. Приготовленный соус ввести в салат. Посыпать салат рубленым белком и зеленью петрушки.

ЖАРЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ СО СМЕТАНОЙ

10 картофелин, 100 г сметаны, 50 г растительного масла, соль, зелень.

Картофель нарезать соломкой и обсушить на полотенце. На сковороде разогреть масло и жарить картофель до образования румяной корочки. Перед окончанием добавить сметану и посолить. Подавать с зеленью.

КИСЕЛЬ С ВИШНЕВЫМ ВАРЕНЬЕМ

Ужин

ЖАРЕНАЯ ФАСОЛЬ

250 г консервированной фасоли, 4 ст. л. растительного масла, соль, перец, чабрец.

Масло разогреть на сковороде, добавить специи и размешать. Быстро добавить фасоль и жарить несколько минут на слабом огне.

ЧАЙ С ЧАБРЕЦОМ

Что купить на завтра

Рыбные консервы – 1 банка, ливер – 300 г, сливки – 1 л.

2 августа

Завтрак

РУССКАЯ СЛИВОЧНАЯ МАННАЯ КАША

350 г манки, 1 л сливок, 1 ст. л. сахара, 200 г сливочного масла, соль.

В кастрюлю налить свежие сливки, поставить на плиту, когда сливки поднимутся, снять пенку, положить отдельно и так повторить несколько раз. В оставшиеся сливки всыпать манную крупу, сахар, взбитое сливочное масло и все снятые пенки. Все переложить на смазанный противень и поставить в духовку.

КОФЕ

Второй завтрак

БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ, ЧАЙ

Обед

ЩИ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

500 г свежей капусты, 100 г рыбных консервов, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 50 г жира, 1 корень петрушки, соль, зелень, лавровый листакан

В кипящую подсоленную воду опустить нарезанную кусками капусту. Нарезать мелкими брусочками морковь, петрушку, нашинковать репчатый лук. Слегка обжарить, после чего положить их в отвар. Варить 20 минут, затем добавить рыбные консервы, перец, лавровый лист, соль и еще варить 10–15 минут.

САЛАТ ЛЕГКИЙ

5 помидоров, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль, петрушка.

Помидоры нарезать и заправить нарезанной зеленью петрушки, луком, солью, растительным маслом и перемешать.

КОТЛЕТЫ ИЗ КАБАЧКОВ

500 г кабачков, 2 яйца, 2 ст. л. муки, укроп, петрушка, молотый перец, соль, растительное масло, сметана, чеснок.

Кабачки натереть на терке, посолить, размешать. Отжать сок. Добавить яйца, муку, измельченные приправы и молотый перец.

Тщательно размешать. Зачерпнуть столовой ложкой смесь и выложить на сковороду с разогретым растительным маслом. Котлеты жарить до золотистого цвета. Подавать с отварным картофелем, со сметаной и растертым чесноком.

ЧАЙ

Ужин

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЛИВЕРОМ

2 стакана гречневой крупы, 300 г ливера, 2 головки репчатого лука, 100 г сливочного масла, соль, перец.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Ливер промыть, положить в посуду, залить водой, посолить и варить на медленном огне 1,5 часа до готовности. Затем ливер охладить и пропустить через мясорубку. Мелко нарезанный лук слегка обжарить, добавить ливер, масло, соль, перец и жарить 10 минут. Готовый фарш смешать с гречневой кашей.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК

Что купить на завтра

Сосиски – 3 шт., мясные кости – 500 г, сыр – 100 г, брынза – 100 г, молоко – 1 л.

3 августа

Завтрак

СОСИСКИ С СЫРОМ

3 сосиски, 50 г сыра, 3 помидоры.

С сосисок снять целлофан, ножом сделать долевой надрез, вложить продолговатые ломтики сыра, положить на противень, смазанный растительным маслом, и выпекать в духовке до золотистого цвета. Подать со свежими помидорами.

ЧАЙ

Второй завтрак

ЖАРЕНЫЙ ХЛЕБ С УКРОПОМ

Обед

СУП ГОРОХОВЫЙ

500 г мясных костей, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 60 г маргарина, соль, перец, лавровый листакан

Перебрать и промыть горох, замочить в воде до набухания, после набухания заложить в кипящий мясной бульон и варить 1,5 часа. Морковь, лук нарезать кубиками и поджарить на маргарине. За 15 минут до окончания варки супа поджаренные коренья опустить в кипящий бульон, посолить. В самом конце положить специи.

САЛАТ С БРЫНЗОЙ

4 помидора, 1 огурец, 100 г брынзы, 1 головка репчатого лука, петрушка, уксус, растительное масло.

Овощи почистить и вымыть, с огурца снять кожицу. Лук нарезать и положить в приготовленную посуду, добавить крупно нарезанные помидоры и огурцы, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, растительное масло, немного уксуса. Перемешать и посыпать брынзой, нарезанной мелкими кусочками.

КАРТОФЕЛЬ В СЛИВКАХ

8 картофелин, 400 г сливок, соль, сахар, зелень.

Молодой картофель почистить, мелко нарезать, ошпарить кипятком, сложить в кастрюлю, залить сливками и припустить до

готовности. Мешать картофель не следует, его надо только встряхивать. Перед подачей добавить соль, сахар и посыпать зеленью.

КОМПОТ ИЗ ЯГОД

Ужин

ПОМИДОРЫ С РИСОМ

1/4 стакана риса, 1/4 стакана растительного масла, 1 головка репчатого лука, 3 помидора, соль, перец, петрушка.

Нашинкованный лук, нарезанные дольками помидоры, рис выложить в кастрюлю. Добавить соль, перец, полстакана воды и растительное масло. Перемешать и тушить на медленном огне. Через 10 минут прибавить полстакана горячей воды, перемешать и варить еще 20 минут, периодически помешивая. В конце варки добавить петрушку.

ЧАЙ С МОЛОКОМ

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, творог – 500 г, сметана – 100 г, курица – 1 шт., охотничьи колбаски – 3 шт.

4 августа

Завтрак

МАКАРОННИК

400 г макарон, 1 стакан молока, 60 г маргарина, 1 ст. л. сахара, 2 яйца, 2 ст. л. молотых сухарей, соль, сливочное масло, варенье.

Макароны отварить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Затем влить в макароны молоко и варить до готовности. Готовые макароны охладить, добавить соль, сахар, яйца и все хорошо перемешать. Сковороду или противень смазать жиром, посыпать сухарями и выложить макароны. Поверхность макаронника выровнять, посыпать сухарями, сбрызнуть маргарином и запечь. Подавать с маслом или вареньем.

ЧАЙ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

БУЛОЧКА С ВАРЕНЬЕМ, ЧАЙ

Обед

СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ

300 г курицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. жира.

Для лапши: 6 ст. л. муки, 1 яйцо, соль.

Коренья и лук пассеровать на жире. Для лапши приготовить тесто, оставить его на 20–30 минут, затем очень тонко его раскатать в пласт толщиной 2–3 мм, разрезать на полоски шириной 4–5 см. Затем подсушить. В кипящий куриный бульон заложить коренья и лапшу. В самом конце варки добавить специи.

САЛАТ ЧЕСНОЧНЫЙ

1/2 вилка капусты, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. уксуса, растительное масло, соль.

Капусту нашинковать. Чеснок очистить, растереть в ступке с щепоткой соли и смешать с уксусом. Капусту посолить, слегка перетереть руками, заправить растительным маслом, чесночной смесью и перемешать.

ОХОТНИЧЬИ КОЛБАСКИ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

2 охотничьи колбаски, 2 ст. л. растительного масла, 10 картофелин, соль, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. воды.

Приготовить картофельное пюре. На колбасках сделать поперечные надрезы через 2 см, уложить на противень, залить водой, растительным маслом и запечь в духовке до золотистой корочки.

КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ

Ужин

ТВОРОЖНИКИ

500 г творога, 100 г сметаны, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, 1/2 стакана муки, ваниль, соль.

Творог пропустить через мясорубку. Добавить 1/4 стакан муки, яйцо, растертое с сахаром, соль, ванилин. Перемешать. Делать лепешки, обваливать их в муке и жарить на горячей сковороде с обеих сторон.

КАКАО

Что купить на завтра

Яйца – 10 шт., свинина – 200 г, молоко – 1 л.

5 августа

Завтрак

ЯИЧНИЦА С ОВОЩАМИ

8 яиц, 3 картофелины, 300 г цветной капусты, 3 помидора, 80 г сливочного масла, соль, перец.

Отварной картофель нарезать мелкими ломтиками, добавить цветную капусту, помидоры, соль, перец. Затем разбить на эту смесь яйца и довести до готовности в духовом шкафу.

КОФЕ

Второй завтрак

БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ, ЧАЙ

Обед

СУП-ПЮРЕ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ

6 помидоров, 70 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. муки, 1 стакан молока, 2 стакана сметаны, 1 ст. л. сахара, соль, лавровый листакан

Помидоры, нашинкованный лук, соль, сахар, лавровый лист положить в кастрюлю, залить 1 стаканом воды и поставить на огонь. Через 30 минут овощи протереть через сито. Растопить в другой кастрюле сливочное масло и смешать его с мукой, после чего влить молоко. Кипятить примерно 5 минут. Тщательно размешать протертые овощи с молоком, посолить. Подавать со сметаной.

САЛАТ С ПЕРЧИНКОЙ

500 г болгарских перцев, 6 помидоров, 1 головка репчатого лука, зелень петрушки, 70 г растительного масла, уксус.

Вымытые, обсушенные, очищенные от сердцевины стручки перца нарезать в виде лапши и смешать с ломтиками помидоров, луком, рубленой петрушкой, растительным маслом и уксусом.

ВАРЕНИКИ С КАПУСТОЙ

1,5 стакана муки, 2 яйца, 10 г маргарина, соль.

Для фарша: 500 г капусты, 2 яйца, 50 г маргарина, зелень петрушки, соль.

Замесить крутое тесто. Капусту обжарить, добавить рубленые яйца, зелень, соль и перемешать. Тесто раскатать тонким слоем и разрезать на квадраты. На каждую половинку положить капустный фарш, края смазать яичным белком, накрыть второй половинкой, прижать края и на 10 минут опустить в кипящую воду. Вынуть и жарить во фритюре.

ЯГОДНЫЙ КИСЕЛЬ

Ужин

МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ

160 г макарон, 120 г говядины, 50 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, перец, соль, зелень.

Макароны отварить, откинуть на дуршлаг и, когда вода стечет, сразу же заправить маслом. Отварное мясо пропустить через мясорубку, поджарить с луком и смешать с готовыми макаронами.

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, яйца – 10 шт., мясной фарш – 1 кг.

6 августа

Завтрак

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ

8 картофелин, 2 яйца, 2 ст. л. муки, 1 головка репчатого лука, 100 г сливочного масла, 4 ст. л. сметаны, соль, зелень.

Картофель очистить, вымыть, сварить, приготовить пюре. В слегка охлажденное картофельное пюре добавить яйца, обжаренный лук, хорошо размешать и разделать на котлеты. Котлеты запанировать в муке и обжарить с обеих сторон до образования золотистой корочки. При подаче картофельные котлеты полить маслом или сметаной, посыпать зеленью петрушки или укропа.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

ОБЖАРЕННЫЙ ХЛЕБ С САХАРОМ, КАКАО

Обед

БУЛЬОН С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

500 г мясного фарша, 2 головки репчатого лука, 70 г сливочного масла, 2 яйца, соль, перец, зелень.

Фарш пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком, добавить масло, яйца, соль, перец, перемешать, сформовать фрикадельки. Отварить их в подсоленной кипящей воде и выложить в тарелки с бульоном, посыпать рубленой зеленью.

САЛАТ ОВОЩНОЙ

3 помидора, 3 огурца, 50 г сметаны, соль.

Порезать овощи и заправить их сметаной, посолить.

ТЕФТЕЛИ В ТОМАТЕ

500 г говядины, 2 головки репчатого лука, 0,5 стакана томата, 100 г белого хлеба, 2 ст. л. муки, 60 г маргарина, 3 зубчика чеснока, 4 ст. л. томатного соуса, соль, лавровый лист, перец, зелень.

В фарш добавить порезанный лук, посолить, поперчить. Разделать его на шарики, запанировать в муке и обжарить.

Тефтели сложить в кастрюлю, добавить томат, 1 стакан бульона, лавровый лист, перец, чеснок и тушить на слабом огне 20 минут. Затем добавить томатный соус, при подаче посыпать зеленью. На гарнир отварить рис.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

ЯЙЦА, ЖАРЕННЫЕ В ТЕСТЕ

4 яйца, 3 ст. л. муки, 4 г дрожжей, 150 г растительного масла, соль.

Муку вымешать с маслом, разведенными в теплой воде дрожжами, солью. Посуду с тестом накрыть и поставить в теплое место на 2–3 часа. Незадолго перед использованием ввести в тесто взбитые белки. Яйца сварить, разрезать на половинки. Смочить их в тесте и обжарить на сильном огне во фритюре.

ЧАЙ

Запасы на неделю

Щука – 800 г, курица – 1 шт., сыр – 500 г, яйца – 20 шт., мука – 1 кг, рис – 1 кг, цыпленок – 1 шт., грибы – 500 г, баранина – 500 г, макаронные изделия – 1 кг, сахар – 1 кг, селедка – 1 шт., майонез – 2 банки, лимон – 1 шт.

7 августа

Завтрак

БЛИНЫ ОВСЯНЫЕ

1 стакан овсянки, 0,5 л молока, 2 ч. л. сахара, 1 яйцо, 1 ст. л. жира для жаренья, соль, сметана.

Взять половину молока и воды, сварить жидкую овсяную кашу, протереть ее, охладить, добавить соль, сахар, яйцо, хорошо перемешать и выпекать на сковороде тонкие блины. Подать со сметаной.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

БУЛОЧКА С ДЖЕМОМ, ЧАЙ

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ

500 г мясных костей, 6 картофелин, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 головки репчатого лука, 50 г макаронных изделий, 50 г маргарина, 1 ст. л. томата, соль, перец, зелень, лавровый листакан

В процеженный кипящий бульон положить картофель, нарезанный кубиками, и варить на слабом огне 10 минут. Затем положить макаронные изделия, спассерованные на маргарине морковь, петрушку, лук, томат и варить до полуготовности. В конце варки добавить соль, перец, лавровый лист и варить до готовности. При подаче суп посыпать зеленью.

САЛАТ С СЕЛЬДЬЮ

200 г сельди, 2 моркови, 2 картофелины, 1 свекла, 200 г майонеза, соль, зелень, петрушка.

Вареные овощи – картофель, свеклу, морковь – очистить и каждый вид овощей мелко порубить. На дно тарелки уложить рядами свеклу, морковь, картофель, затем по всей поверхности – сельдь без кожи и костей, нарезанную мелкими кусочками. На сельдь – слоями картофель, морковь и свеклу. Поверхность выровнять и залить майонезом, сверху украсить петрушкой.

КАРТОФЕЛЬ В ОМЛЕТНОЙ МАССЕ

6 картофелин, 2 головки репчатого лука, 100 г сливочного масла, 5 яиц, 0,5 стакана молока, соль, зелень.

Картофель отварить, нарезать кружочками. Нашинкованный лук смешать с картофелем, посолить. Выложить все на сковороду, залить омлетной массой и выпекать в духовке. При подаче к столу посыпать зеленью.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ

Ужин

ПЛОВ ПО-БОЛГАРСКИ

1 стакан риса, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 3 болгарских перца, 2 помидора, соль, зелень петрушки.

Лук мелко нарезать и обжарить в сотейнике, добавить нарезанный тонкими кольцами перец, рис, измельченные помидоры, воду, соль и тушить в духовке. Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Что купить на завтра

Сметана – 100 г, тыква – 600 г, фасоль – 500 г.

8 августа

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ

1 стакан пшена, 600 г тыквы, 3 стакана воды, 1 ст. л. сахара, 100 г сливочного масла, соль.

Тыкву очистить от кожи и семян, нарезать ломтиками, залить кипятком, положить сахар, соль, довести до кипения. Через 5-10 минут добавить пшено, хорошо перемешать и варить еще 30–40 минут.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Второй завтрак

ПОДЖАРЕННЫЙ ХЛЕБ С ВАРЕНЬЕМ, МОЛОКО

Обед

СУП-ХАРЧО ИЗ БАРАНИНЫ

600 г бараньей грудинки, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 5 помидоров, 2 сладких перца, 10 горошин черного перца, 5 зубчиков чеснока, 2 ст. л. риса, лавровый лист, соль.

Жирную баранью грудинку порубить поперек и порезать вдоль ребер. Обжарить с луком и кореньями в глубокой сковороде, сложить в кастрюлю, залить холодной водой, посолить и поставить варить на небольшой огонь. Когда все разварится, добавить пропущенные через мясорубку помидоры, а также сладкий перец и рис. Варить до полной готовности риса. В готовый суп положить лавровый лист, раздавленный перец и растолченный чеснок.

САЛАТ С ФАСОЛЬЮ

500 г фасоли, 2 ст. л. уксуса, 300 г красного перца, зелень укропа, 2 ст. л. растительного масла.

Фасоль сварить в небольшом количестве воды с добавлением уксуса. Доведя до готовности, посолить. Когда фасоль остынет, смешать с нарезанным соломкой красным перцем. Посыпать укропом и заправить растительным маслом.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПАМПУШКИ

10 картофелин, 4 ст. л. муки, 1 яйцо, 2 ст. л. растительного масла, 50 г сметаны, соль.

Картофель отварить в кожуре, охладить и очистить. Пропустить через мясорубку, затем добавить соль, яйцо, муку и вымешать до однородной консистенции. Подготовленную массу раскатать до толщины 2 см. Полученный слой теста нарезать ромбиками и обжарить. Готовые пампушки полить сметаной или маслом.

КОМПОТ ИЗ ВИШНИ

Ужин

КАША ПЕРЛОВАЯ С МЯСОМ

1 стакан перловки, 200 г свинины, 1 головка репчатого лука, соль, перец.

Свинину обжарить с луком до образования золотистой корочки. Крупу замочить в холодной воде на 2–3 часа, потом промыть, всыпать в кипящую соленую воду. Сварить и подавать вместе со свининой.

ЯГОДНЫЙ КИСЕЛЬ

Что купить на завтра

Ветчина – 300 г, копченая грудинка – 300 г.

9 августа

Завтрак

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С ВЕТЧИНОЙ

600 г белого хлеба, 300 г ветчины, 50 г сливочного масла, горчица, чабрец.

Ломтики хлеба намазать маслом. Сверху положить кусочки ветчины, посыпать чабрецом. Запекать до румяной корочки, подавать с горчицей.

КОФЕ

Второй завтрак

БИСКВИТЫ, МОЛОКО

Обед

БОРЩ РУССКИЙ

100 г говяжьей грудинки, 50 г копченой грудинки, 250 г капусты, 200 г лука-порея, 1 свекла, 1 морковь, 50 г маргарина, 100 г сметаны, 1 ст. л. томата, лавровый лист, соль, перец, зелень.

Нарезанные овощи пассеровать, добавив томат, уксус. Подготовить бульон из говяжьей и копченой грудинки. Спассерованные овощи положить в бульон. Мясо нарезать кусочками. Подавать со сметаной и измельченной зеленью.

САЛАТ С ЯЙЦОМ

600 г помидоров, 60 г репчатого лука, 2 яйца, зелень укропа, 1 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. 3 %-ного уксуса, соль, перец.

Помидоры и лук нарезать кружочками, посыпать солью, перцем, полить маслом и уксусом, сверху разложить вареные яйца, нарезанные ломтиками, и посыпать мелко нарезанным укропом.

ЦЫПЛЕНОК С КАРТОФЕЛЕМ

500 г картофеля, 1 кг цыпленка, 1 головка репчатого лука, 2 помидора, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана куриного бульона, соль, перец, петрушка.

Нарезанный картофель и лук положить в кастрюлю. Добавить соль, перец, натертые помидоры, масло, бульон, перемешать и

поставить на огонь. Через 15 минут прибавить отварное мясо цыпленка. Перемешать и варить на слабом огне еще 10 минут.

КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ

Ужин

РИСОВЫЕ КОТЛЕТЫ

3/4 стакана рисовой крупы, 1 стакан молока, 1 ст. л. сахара, 1 яйцо, 1,5 стакана молотых сухарей, 70 г сливочного масла, соль, сметана.

В кипящую воду добавить соль, сахар, всыпать промытый рис и варить до готовности. После варки кашу слегка охладить, добавить сырое яйцо и размешать. Массу разделать на котлеты, запанировать в сухарях и обжарить. Подавать со сметаной.

ФРУКТОВЫЙ СОК

СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.

Мясо молодых животных используют для приготовления жареных блюд, а старых животных – для варки и тушения. Мясо можно сохранить несколько дней, если переложить его листьями крапивы и завернуть в мокрое полотенце. Полотенце время от времени надо смачивать в холодной воде.

Что купить на завтра

Сардельки – 100 г, творог – 500 г, сметана – 500 г.

10 августа

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

1/2 стакана ячневой крупы, 6 картофелин, 50 г сливочного масла, соль.

Картофель почистить, вымыть, залить холодной водой, засыпать слоем промытой крупы, добавить масло, соль и варить до готовности.

ПРОСТОКВАША

Второй завтрак

ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ С МАСЛОМ И СЫРОМ, КОФЕ

Обед

ОКРОШКА С МЯСОМ

1 л хлебного кваса, 400 г отварной говядины, 2 огурца, 100 г зеленого лука, 2 яйца, 150 г сметаны, чеснок, сахар, соль, зелень.

Отварное мясо и огурцы порезать кубиками или соломкой. Чеснок растереть с солью. Яйца порубить ножом, смешать со сметаной. Все продукты соединить, залить квасом. При подаче посыпать зеленью.

САЛАТ «ЯЗЫКИ ПЛАМЕНИ»

200 г зеленого сладкого перца, 2 помидора, 2 соленых огурца, 3 яйца, 50 г томата-пюре, 200 г майонеза, горчица, соль.

Очищенный от семян перец нарезать полосками, огурцы – кубиками. Помидоры и яйца разрезать на четыре части. Майонез смешать с горчицей и томатом-пюре и этой смесью заправить подготовленные продукты, посолить.

МАКАРОНЫ С САРДЕЛЬКАМИ В ТОМАТЕ

250 г макарон, 100 г сарделек, 1 головка репчатого лука, 180 г свежих грибов, 3 ст. л. томата, 70 г сливочного масла, соль, зелень.

Макароны отварить. Сардельки очистить от оболочки, нарезать соломкой и слегка обжарить, добавить спассерованный лук, отварные и нарезанные соломкой грибы, смесь прожарить

несколько минут и заправить томатом. Соединить эту смесь с макаронами и посыпать зеленью.

ФРУКТОВЫЙ СОК

ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ

500 г творога, 3/4 стакана сметаны, 3 яйца, 2 стакана пшеничной муки, 2 ст. л. сахара, 100 г сливочного масла, 1/2 ч. л. соды, соль.

В половине стакана холодной воды взбить сырое яйцо, добавить соль, всыпать муку, замесить крутое тесто. Творог протереть, добавить сахар, яйцо, размягченное сливочное масло, соль и все хорошо перемешать. Тесто раскатать тонким слоем и стаканом вырезать кружочки, концы которых смазать яичным белком, а на середину положить творожную массу. Края соединить и защипнуть. Вареники положить в кипящую подсоленную воду и варить 5–8 минут.

ЧАЙ С ТРАВАМИ

Что купить на завтра

Мясистая рыба – 800 г, редька – 1 шт., сельдь – 1 шт.

11 августа

Завтрак

ИКРА ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНЫМ КАРТОФЕЛЕМ

6 картофелин, 400 г помидоров, 400 г моркови, 5 головок репчатого лука, 1 сельдь, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, 2 лавровых листа, соль, перец.

Помидоры, морковь, лук и филе сельди пропустить через мясорубку, положить в массу растительное масло, уксус, лавровый лист, перец и варить в течение 1–2 ч. Остудить и подавать в холодном виде с отварным картофелем.

КОФЕ

Второй завтрак

БУТЕРБРОД С ОВОЩНОЙ ИКРОЙ, ЧАЙ

Обед

УХА С КАРТОФЕЛЕМ И ПОМИДОРАМИ

800 г рыбы, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 4 картофелины, 4 помидора, 50 г сливочного масла, лавровый лист, 4 горошины черного перца, соль.

Мясистую рыбу нарезать порционными кусочками, посолить и до использования поставить в прохладное место. Из голов, плавников, костей сварить бульон. Готовый бульон процедить, положить в него нарезанный картофель, репчатый лук и корень петрушки и варить 20 минут. После чего добавить рыбу, специи, нарезанные свежие помидоры и варить еще 20–25 минут.

САЛАТ С РЕДЬКОЙ

1 редька, 2 ст. л. растительного масла, 1 головка репчатого лука, уксус, соль, зелень.

Редьку вымыть, почистить и нашинковать мелкой соломкой, заправить растительным маслом, добавить соль, уксус, перемешать. Выложить в салатник и посыпать зеленью.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОВОЩАМИ

6 болгарских перцев, 6 морковок, 4 головки репчатого лука, 200 мл растительного масла, 500 г помидоров, 200 г петрушки,

200 г сельдерея, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца, 4 зубчика чеснока, соль, зелень.

Очищенный перец наполнить фаршем, поставить в кастрюлю, залить пропущенными через мясорубку помидорами, маслом, посолить, положить лавровый лист и поставить варить. Затем добавить толченый чеснок и рубленую зелень. Фарш – покрошить коренья, лук, обжарить на масле.

КАКАО

Ужин

РИС С КОНСЕРВАМИ «ЛЕЧО»

1 банка «Лечо», 1 стакан риса, 1 головка репчатого лука, соль, перец, зелень.

Рис отварить. На сковороде обжарить лук, смешать его с рисом и поставить тушить на слабом огне, добавив «лечо». Положить соль, перец. В конце заправить мелко нарезанной зеленью.

ФРУКТОВЫЙ СОК

Что купить на завтра

Печень – 500 г, консервированная рыба в томате – 1 банка.

12 августа

Завтрак

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ

2 стакана гречневой крупы, 3 стакана воды, 70 г сливочного масла, соль.

Гречневую крупу перебрать, обжарить, всыпать в кипящую подсоленную воду, снять с поверхности всплывшие зерна и пену, добавить масло, варить.

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Второй завтрак

БУЛОЧКА С ВАРЕНЬЕМ, КАКАО

Обед

ФРАНЦУЗСКИЙ СУП

400 г картофеля, 3 моркови, 2 яйца, 2 ст. л. муки, 80 г сливочного масла, соль.

Картофель нарезать длинными пластинками, морковь натереть на крупной терке. Все это залить кипятком, добавить соль и варить до готовности. Яйца размешать до гладкости с мукой и маслом, подливая постепенно стакан холодной воды. За 10 минут до подачи выложить яичную массу в кипящий картофельный суп, все время помешивая, чтобы яйца не заварились, а вся масса равномерно разошлась в супе.

САЛАТ С РИСОМ

300 г риса, 300 г рыбных консервов в томате, 2 соленых огурца, 200 г майонеза.

Отварить рис. Рыбу разделать на кусочки, огурцы нарезать кубиками. Все продукты смешать с майонезом, используя также соус от рыбы.

КАПУСТНЫЙ РУЛЕТ С РИСОМ

800 г капусты, 200 г риса, 1 ст. л. томатного соуса, 50 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 50 г маргарина, 1 стакан мясного бульона, соль.

Удалить кочерыжку, капусту разделить на листья и ошпарить

их кипятком. Лук тушить с маслом 10 минут, а затем смешать с вареным рисом, томатным соусом, посолить. 3–4 капустных листа уложить один на другой, положить на них фарш, скатать рулетом, обвязать ниткой, обвалять в муке, обжарить на маргарине, залить мясным бульоном и довести до готовности в закрытой посуде на слабом огне.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

ПЕЧЕНКА С ЛУКОМ И ЧЕСНОКОМ

500 г печени, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 4 головки репчатого лука, 4 зубчика чеснока, соль, перец, зелень.

Печень нарезать пластинками, посолить, обвалять в муке, обжарить с двух сторон по 3 минуты. Лук нарезать кольцами, посыпать мукой, обжарить. Чеснок растереть с солью, все смешать. Подавать с помидорами.

ФРУКТОВЫЙ СОК

Что купить на завтра

Молоко – 2 л, кролик – 1 шт., сыр – 300 г, сметана – 200 г, крупа манная – 1 кг.

13 августа

Завтрак

ПОДЖАРЕННАЯ МАННАЯ КАША

350 г манной крупы, 1 л молока, 100 г сливочного масла, 2 стакан л. сахара, соль, белые молотые сухари.

Сварить густую манную кашу, охладить, нарезать ровными ломтиками, смочить во взбитом яйце и обвалять в белых молотых сухарях, обжарить на сливочном масле.

ЧАЙ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

БУЛОЧКА С МЕДОМ, ЧАЙ

Обед

СУП ОВОЩНОЙ С ТВЕРДЫМ СЫРОМ

400 г капусты, 4 моркови, 1 корень сельдерея, зеленый лук, 2 головки репчатого лука, 4 картофелины, 2 ст. л. жира, 60 г шпика, 3 ломтика белого хлеба, 1,5 л мясного бульона, 60 г сыра, соль, сахар.

Овощи почистить, мелко нарезать, посыпать солью и сахаром, слегка спассеровать, положить в кастрюлю, залить мясным бульоном, поставить варить. Готовые овощи протереть через сито. В другой кастрюле дно выложить ломтиками слегка обжаренного шпика, влить приготовленный суп, положить в него обжаренные ломтики хлеба, посыпать тертым сыром и поставить в духовку на несколько минут.

САЛАТ СО СВЕКЛОЙ

1 свекла, 30 г сметаны, 1 ч. л. сахара, зелень.

Отварить свеклу до готовности, очистить, натереть на терке, добавить сахар, сметану, хорошо размешать, выложить в салатник горкой. Украсить веточками зелени.

ПЛОВ ИЗ КРОЛИКА

1 тушка кролика, 1, 5 стакана риса, 2 ст. л. топленого масла, 3 стакана бульона, 4 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 0,5 стакана томатного сока, соль,

перец, зелень.

Подготовленную тушку кролика нарезать небольшими кусками, положить в казанок с разогретым жиром, слегка обжарить, затем добавить мелко рубленный репчатый лук, морковь и петрушку, помешивая, обжарить до золотистого цвета. Промытый рис положить в казанок с мясом, прожарить, помешивая, влить полстакана томатного сока, горячего жирного бульона и тушить до готовности.

КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ

Ужин

ОМЛЕТ С ЯБЛОКОМ

6 яиц, 2 яблока, 50 г сливочного масла.

Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками и слегка обжарить на масле. Подготовленные яблоки соединить со взбитой яичной массой и поставить в духовку на 10–15 минут.

КАКАО

Запасы на неделю

Творог – 500 г, сыр плавленый – 300 г, рыба (карась) – 1 кг, чернослив – 150 г.

14 августа

Завтрак

СЫРНЫЕ БАБКИ

500 г творога, 2 ст. л. муки, 2 яйца, 70 г сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, соль.

Творог протереть через сито, добавить соль, масло, яйца, сметану, муку. Хорошо размешать. Ложкой класть массу в кипящую воду. Готовые клецки подавать со сметаной.

ФРУКТОВЫЙ СОК

Второй завтрак

РОГАЛИК, КОФЕ

Обед

ЛЕНИВЫЕ ЩИ

500 г капусты, 3 картофелины, 1 ст. л. пшеничной муки, 10 г сливочного масла, 50 г сметаны, соль.

В кипящий бульон положить нашинкованную капусту, после закипания добавить картофель. Когда овощи сварятся, добавить поджаренную на масле муку и заправить сметаной.

САЛАТ С ПЛАВЛЕНЫМ СЫРКОМ

300 г плавленого сыра, 3 зубчика чеснока, 3 яйца, 70 г майонеза.

Плавленый сырок нарезать соломкой или натереть на крупной терке, чеснок мелко нарезать, сваренные вкрутую яйца мелко порубить. Все продукты смешать, заправить майонезом.

КАША РИСОВАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

3/4 стакана риса, 2 ст. л. сахара, 150 г чернослива, 70 г сливочного масла, соль.

Чернослив перебрать, промыть в холодной воде, затем залить водой и отварить. Отвар слить, добавить воду, довести до кипения, всыпать промытую крупу, сахар, соль и варить кашу до готовности, периодически помешивая. Готовую кашу заправить сливочным маслом.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА

Ужин

КАРАСЬ, ТУШЕННЫЙ В СМЕТАНЕ

1 кг рыбы, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 200 г сметаны, 1 кубик овощного бульона, соль, перец, зелень.

Карасей, очищенных и вымытых (без голов), посолить, запанировать в муке, поджарить с обеих сторон на растительном масле. Развести в кипятке бульонный кубик, уложить рыбу в сотейник, залить бульоном, тушить на слабом огне 10–15 минут. Добавить сметану, подогреть, посыпать зеленью укропа. Можно подать салат из помидоров.

КЕФИР

СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.

Мясо, не подлежащее приготовлению, не следует мыть, так как от воды оно быстрее портится.

Жесткое старое мясо станет нежным и мягким, если его на некоторое время натереть со всех сторон сухой горчицей, затем вымыть в холодной воде.

Мясо следует резать на мокрой доске, так как сухое дерево впитывает часть его сока.

Что купить на завтра

Щука – 1 шт., шампиньоны – 300 г, свежая мойва – 500 г.

15 августа

Завтрак

ВИНЕГРЕТ

2 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 1 огурец, 100 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль, уксус, горчица.

Огурец, вареный картофель, свеклу, морковь нарезать тонкими ломтиками, лук нашинковать, добавить капусту, заправить маслом, уксусом, солью, перцем, горчицей и перемешать.

ЧАЙ

Второй завтрак

БУЛОЧКА С КАКАО

Обед

УХА ИЗ МОЙВЫ

12 мойв, 4 картофелины, 1 головка репчатого лука, 50 г сливочного масла, соль, перец, лавровый листакан

Мойву выпотрошить и промыть, положить в кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Нарезанный лук и картофель опустить в кипящий бульон и варить еще 10 минут. Посолить, положить перец, лавровый листакан Перед подачей заправить сливочным маслом.

САЛАТ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

6 яиц, 250 г майонеза, 20 г зеленого лука, 20 г горчицы, 2 соленых огурца, 50 г сельди.

Майонез, лук, горчицу перемешать, добавить нарезанные огурцы и сельдь, а потом измельченные яйца.

ЩУКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

800 г рыбы, 200 г квашеной капусты, 100 г сливочного масла, 200 мл сметаны, 100 г сыра, 1 яйцо, 3 ст. л. молотых сухарей, соль, перец, мука.

Разделать щуку на филе и нарезать порционными кусками. Посолить, поперчить, смочить сырым яйцом, обвалять в муке и

обжарить до полуготовности. Квашеную капусту отжать от рассола, положить в кастрюлю, добавить масло, немного воды, поставить на огонь и тушить. Отдельно пассеровать все коренья и добавить в капусту за 15 минут до окончания тушения. Заправить сахаром и маслом. Выложить в посуду с толстым дном, смазанным маслом, слой капусты, слой рыбы, посыпать тертым сыром и добавить немного сметаны. Повторить слои, сверху посыпать молотыми сухарями и поставить в духовку. Запекать 45–60 минут.

ВИТАМИННЫЙ ЧАЙ

Ужин

БЛИНЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

2 картофелины, 2 стакана муки, 1 ст. л. сахара, 1 стакан молока, 20 г дрожжей, 2 ст. л. маргарина, соль.

Картофель натереть на терке, положить соль, сахар. Дрожжи развести теплым молоком, добавить муку и тертый картофель, вымешать и поставить в теплое место для подъема. Жарить на горячей сковороде, смазанной маргарином.

ЧАЙ

Что купить на завтра

Раки – 30 шт., сыр – 400 г, молоко – 1 л.

16 августа

Завтрак

ОЛАДЬИ «МИНУТКА»

2 стакан муки, 4 яйца, 1 ст. л. сахара, 1 стакан молока, 2 ст. л. растительного масла, 4 яблока, сода, соль, лимонная кислота.

В молоко положить сахар, яйцо, соль, соду, размешать, добавить муку с лимонной кислотой и замесить тесто. Добавить нарезанные ломтиками яблоки и сразу выпекать.

КОФЕ

Второй завтрак

МЮСЛИ, МОЛОКО

Обед

БОРЩ ПО-ВОРОНЕЖСКИ

200 г сала, 2 свеклы, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. томата, 300 г капусты, 4 картофелины, 250 г сметаны, соль.

Сало нарезать мелкими кусочками, растопить на сковороде. Свеклу, морковь, лук нашинковать, порезать картофель, все посолить и пережарить на сале, посыпать мукой, влить томат и тушить. Затем сложить в кастрюлю, положить нарезанную капусту, влить воду, сметану и варить.

САЛАТ «МОМЕНТ»

400 г сыра, 2 свежих огурца, 2 яблока, 140 г растительного масла, 60 мл лимонного сока, соль.

Огурцы, яблоки, сыр нарезать и полить маринадом – смешать масло с лимонным соком и посолить.

РАКИ ТУШЕНЫЕ

30 г раков, 2 головки репчатого лука, 100 г сливочного масла, тмин, зелень, соль, перец.

Отварить раков в кипящей подсоленной воде с тмином и зеленью. Извлечь всю мякоть. Нарезанный лук обжарить на сливочном масле. Мясо раков смешать с луком, посыпать перцем, влить 3 ст. л. отвара и тушить.

КОМПОТ ИЗ ЯГОД И ЯБЛОК

Ужин

РУЛЕТ С МАКАРОНАМИ

250 г свинины, 250 г говядины, 100 г белого хлеба, 150 г макарон, 3 яйца, 1 ст. л. молотых сухарей, 50 г маргарина, 200 мл красного соуса, соль, перец.

Подготовить мясной фарш, разложить его на мокрую салфетку и разровнять так, чтобы получился продолговатый ровный слой толщиной 1,5 см. На середину мясного фарша по всей длине положить сваренные, заправленные маслом и сырыми яйцами охлажденные макароны, после чего свернуть салфетку с фаршем и макаронами рулетом и соединить края фарша. Полученный рулет выложить из салфетки на смазанную маргарином сковороду швом вниз, выровнять его, смазать яйцом, посыпать сухарями и сбрызнуть жиром. На рулете сделать несколько проколов вилкой, чтобы не образовалась трещина, и поставить в духовку для запекания на 30–40 минут.

ЧАЙ

Что купить на завтра

Рыба – 800 г, цыплята – 3 шт., творог – 400 г, орехи – 100 г, шпик – 100 г, сыр – 200 г.

17 августа

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ И ОРЕХАМИ

150 г макарон, 400 г творога, 50 г сливочного масла, 4 стакан л. сахара, 4 яйца, 100 г грецких орехов.

Сварить макароны. Творог смешать с желтками яиц, сахаром, маслом. В массу добавить макароны, измельченные орехи. Затем добавить взбитые белки. Массу запечь в духовке.

КОФЕ

Второй завтрак

ФРУКТЫ

Обед

СЫРНЫЙ СУП С ЛУКОМ

100 г шпика, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. муки, 200 г сыра, 2 яйца, соль, сметана, зелень.

Нарезанный кубиками шпик, лук обжарить, добавить муку, развести водой, посыпать солью, перцем, тертым сыром и варить до готовности. В охлажденный суп влить смесь яичных желтков со сметаной.

САЛАТ «ФАСОЛИНКА»

500 г фасоли, 0,5 стакана воды, 3 огурца, зелень укропа, 2 стакан л. растительного масла, соль.

Фасоль варить в небольшом количестве воды. Когда готовая фасоль остынет, соединить ее со свежими огурцами, нарезанными тонкими ломтиками, посолить и посыпать мелко нарезанным укропом. Заправить растительным маслом.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

800 г рыбы, 10 картофелин, 100 г сливочного масла, 2 стакана молока, 1 головка репчатого лука, 50 г сыра, соль, сахар.

Для отвара: 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, лавровый лист, 4 горошины черного перца.

Приготовить картофельное пюре, заправить солью и маслом. Порционные куски рыбы отварить в пряном отваре. Поджарить

муку на масле, развести горячим молоком, поставить на огонь и проварить в течение 5–7 минут. Снять с огня, заправить солью, сахаром и слегка обжаренным репчатым луком. В смазанный сливочным маслом сотейник выложить картофельное пюре, сверху положить отварную рыбу. Залить соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Подать в посуде, в которой запекалась рыба, посыпать зеленью.

ЯГОДНЫЙ КИСЕЛЬ

Ужин

ЦЫПЛЕНОК С ПОМИДОРАМИ

3 цыпленка, 70 г топленого масла, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. муки, 6 помидоров, соль.

Цыплят поджарить на топленом масле. Сложить в кастрюлю с поджаренным луком и мукой. Нарезанные пополам помидоры положить сверху, посолить и тушить до готовности.

ФРУКТОВЫЙ СОК

Что купить на завтра

Грибы – 500 г, молоко – 1 л, баранина – 500 г.

18 августа

Завтрак

МАННАЯ КАША С МОРКОВЬЮ

500 г моркови, 70 г сливочного масла, 1 л молока, 3 ст. л. манки, соль, сахар, ванилин.

Морковь натереть на терке, тушить с маслом, добавить молоко, довести до кипения, всыпать манку, соль, сахар, ванилин и варить.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

КЕКСЫ, ЧАЙ

Обед

ГОРОХОВЫЙ СУП С ЯБЛОКАМИ

500 г баранины, 0,5 стакана гороха, 1 головка репчатого лука, 2 картофелины, 1 ст. л. томата, 1 яблоко, соль, сливочное масло, зелень.

Мясо поджарить, залить водой, посолить и тушить. В отдельной кастрюле сварить горох, картофель, добавить обжаренный лук, соль, перец. Затем положить в суп мясо, нарезанное яблоко, зелень, томатную пасту.

САЛАТ С ХРЕНОВИНОЙ

2 соленых огурца, 1 свекла, 10 г хрена, 100 г сметаны, сахар, соль.

Вареную свеклу очистить, натереть, огурцы нарезать ломтиками. Все перемешать, добавить сметану, хрен, соль и сахар.

СОЛЯНКА ГРИБНАЯ

500 г свежих грибов, 500 г капусты, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. томата, 2 ч. л. сахара, 70 г маргарина, 1 лимон, соль, перец, уксус, лавровый лист, молотые сухари.

Капусту нашинковать, сложить в кастрюлю, добавить маргарин, полстакана воды, уксус и тушить 60 минут. За 15

минут до готовности добавить томат, нарезанные дольками огурцы, сахар, соль, перец, лавровый листакан Грибы очистить, вымыть, нарезать ломтиками и жарить на маргарине, добавить лук, соль, перец. На сковороду выложить слой тушеной капусты, приготовленные грибы и вновь слой капусты. Посыпать молотыми сухарями и запекать в духовке. Подавать с лимоном.

КОМПОТ

Ужин

ТУШЕНЫЙ СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ

600 г стручкового перца, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана сметаны, соль, перец.

Стручки перца разрезать и удалить сердцевину, промыть, крупно нарезать. На растительном масле обжарить лука, добавить перец, соль, сметану и тушить под закрытой крышкой на слабом огне. Не допускать, чтобы продукты разварились.

КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ

СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.

Чтобы металлические ножи не пахли луком или рыбой, их протирают солью или растительным маслом.

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, горошек – 1 банка, ливерная колбаса – 700 г.

19 августа

Завтрак

ОМЛЕТ СО ШПИНАТОМ

6 яиц, 6 ст. л. молока, 500 г шпината, соль, зелень, растительное масло.

Яичные желтки, муку и молоко смешать, добавить соль, зелень, ввести в смесь взбитые яичные белки. Приготовить омлет. Когда он будет почти готов, положить шпинат и сложить омлет пополам.

КОФЕ

Второй завтрак

ВАТРУШКА, ВАРЕНЕЦ

Обед

СВЕКОЛЬНИК С ЛИВЕРНОЙ КОЛБАСОЙ

1 свекла, 1 головка репчатого лука, 80 г жира, 150 г ливерной колбасы, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сметаны, соль, сахар, зелень.

Свеклу натереть на крупной терке, выложить в кастрюлю с разогретым жиром и прогреть. Добавить мелко нарезанный лук, обжарить, затем колбасу кусочками, воду, соль, сахар и варить под крышкой. В готовый суп добавить разведенную водой муку. При подаче заправить сметаной.

САЛАТ С МОРКОВКОЙ

4 моркови, 4 помидора, 1 огурец, 2 яблока, 2 головки репчатого лука, 1 лимон, 1 ст. л. растительного масла, сахар, соль, зелень.

Морковь натереть на крупной терке, помидоры, огурец, лук и яблоко нарезать ломтиками. Все перемешать, залить смесью растительного масла и лимонного сока, добавить сахар, соль и измельченную зелень.

МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ГОРОШКОМ

400 г моркови, 250 г консервированного зеленого горошка, 100 г сливочного масла, 1 ч. л. сахара, 1 стакан молока, 2 ст. л. муки, соль.

Морковь нарезать кубиками, обжарить на сливочном масле, добавить горячую воду и тушить на слабом огне до готовности. Добавить горошек, залить молочным соусом – муку пассеровать на растопленном масле, добавить молоко и прогреть.

ЯБЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ

Ужин

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЛИВЕРНОЙ КОЛБАСЫ И БЕЛОГО ХЛЕБА

500 г ливерной колбасы, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 200 г черствого белого хлеба, 1 стакан молока, 70 г сливочного масла, зелень, соль.

С белого хлеба срезать корочку, нарезать ломтиками, замочить в молоке. Репчатый лук обжарить, добавить ливерную колбасу, соль. Все быстро разогреть. В форму, смазанную маслом, положить слой замоченного хлеба, слой ливерной колбасы, сверху – снова слой хлеба. Все полить смесью взбитых яиц и молока и запечь.

ЧАЙ ТРАВЯНОЙ

Что купить на завтра

Говядина – 600 г, говяжьи почки – 100 г, тыква – 400 г, молоко – 1 л, лимон – 1 шт.

20 августа

Завтрак

ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ

400 г тыквы, 1 стакан муки, 0,5 стакана молока, 2 яйца, соль, ванилин, сода, сахар, жир для жарения, сметана.

Тыкву натереть на мелкой терке, добавить молоко, муку, соль, сахар, яичные желтки, ванилин, соду. Осторожно вмешать белки, взбитые в густую пену. Пожарить на жире. Подавать со сметаной или вареньем.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

КЕФИР, ПРЯНИКИ

Обед

СУП ИЗ ПОЧЕК ПО-АНГЛИЙСКИ

2 почки, 2 ст. л. муки, 1 головка репчатого лука, 70 г сливочного масла, 1 лимон, соль, перец, зелень, уксус.

Почки разрезать пополам вдоль, вырезать мочеточники, почки замочить в уксусе, промыть, нарезать брусочками, панировать в муке. В кастрюле растопить масло, обжарить почки, залить кипятком и варить до готовности. Добавить соль, жаренный в масле лук, спассерованную муку. Из лимона выжать сок в суп. При подаче посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

300 г краснокочанной капусты, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, 200 г сметаны, соль, сахар, зелень.

Капусту нашинковать, посолить, растереть до образования сока. Порубить огурцы и лук. Все продукты смешать и заправить сметаной, сахаром, солью.

МЯСО ПИКАНТНОЕ

600 г говядины, 500 г репчатого лука, 200 г моркови, 3 маринованных огурца, зелень, перец, лавровый лист, гвоздика.

Крупно нарезанное мясо вместе с кольцами лука поместить в кастрюлю, залить водой (чтобы накрывала продукты) и варить.

Добавить коренья, перец, соль, перец, лавровый лист, гвоздику. Тушить до мягкости мяса. Добавить нарезанные огурчики. Подавать с зеленью и картофельным пюре.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ

Ужин

КОТЛЕТЫ ИЗ КРАПИВЫ С КАРТОФЕЛЕМ

800 г отварного картофеля, 500 г листьев крапивы, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, мука, соль, жир, молотые сухари, сметана.

Лук обжарить на жире. Перемешать с растертым картофелем, добавить порезанную ошпаренную крапиву, специи, муку. Сформовать котлеты, запанировать в сухарях и жарить. Подавать со сметаной.

ФРУКТОВЫЙ СОК

Запасы на неделю

Сметана – 500 г, яйца – 20 шт., сливочное масло – 500 г, язык – 500 г, мясо – 1 кг, рыба – 1 кг, копченая рыба – 500 г, сыр – 500 г, растительное масло – 0,5 л, грибы – 500 г, майонез – 3 банки, рис – 1 кг, сливки – 500 мл.

21 августа

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ПОМИДОРОВ И РИСА

400 г риса, 1 стакан сливок, 150 г сыра, 100 г репчатого лука, 500 г помидоров, 200 г шпика, соль, зелень.

В смазанную форму положить смесь сваренного риса, сливок, сыра, соли, зелени. Сверху положить обжаренный лук, половинки помидоров и кусочки шпика. Запечь в духовке.

КОФЕ СО СЛИВКАМИ

Второй завтрак

БУЛОЧКА, ЧАЙ

Обед

СУП С ГРИБНЫМИ КЛЕЦКАМИ

700 г говядины, 200 г грибов, 1 яйцо, 80 г сливочного масла, соль, зелень, коренья.

Сварить бульон из говядины с добавлением кореньев и соли, процедить. Грибы нарезать и обжарить. Соединить все компоненты и сформовать клецки. Клецки варить в подсоленном кипятке, затем опустить в суп. При подаче посыпать зеленью.

САЛАТ «ЛЕДЯНАЯ ГОРА»

400 г капусты, 200 г огурцов, зелень, соль, уксус, растительное масло.

Капусту нашинковать, огурцы нарезать тонкими кружочками, посыпать солью, встряхнуть, залить смесью уксуса и растительного масла, посыпать зеленью и перемешать.

ЯЗЫК ЖАРЕНЫЙ

500 г языка, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 яйцо, 1 корень петрушки, соль, толченые сухари, жир.

Язык тщательно промыть и очистить, залить кипятком, добавить подготовленные морковь, лук, корень петрушки, соль. Варить на слабом огне. Когда язык сварится, вынуть его из бульона и под струей холодной воды быстро снять кожу. Нарезать язык ломтиками, обмакнуть в яйце, запанировать в сухарях,

выложить на сковороду и обжарить с обеих сторон. Подавать с отварным картофелем.

КОМПОТ

Ужин

КАША РИСОВАЯ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ И КАКАО

200 г риса, 600 мл молока, 100 г сахара, 2 ст. л. какао, 200 г взбитых сливок, соль.

Промытый рис отварить, добавив кипяченое молоко. Лучше всего готовить кашу в духовке. Когда рис станет мягким, добавить соль и какао с сахаром, немного проварить. Выложить кашу в формы, смазанные жиром, и охладить. Подавать со взбитыми сливками.

КАКАО

СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.

Салат из редиски, приготовленный обычным способом, приобретает пикантный вкус, если его посыпать молотыми грецкими орехами.

Что купить на завтра

Копченое мясо – 800 г, мясной фарш – 500 г, молоко – 1 л, фасоль – 500 г, сыр – 200 г, сметана – 200 г.

22 августа

Завтрак

КАПУСТА С СЫРОМ

600 г капусты, 70 г жира, 2 головки репчатого лука, 200 г сыра, молотые сухари, соль, мускатный орех, сливочное масло.

В кастрюле с топленым жиром обжарить мелко нарезанный лук, добавить капусту, немного жидкости и тушить. Полумягкую капусту смешать с мускатным орехом, солью, частью тертого сыра. Все выложить на смазанную жиром форму, посыпать тертым сыром, разложить кусочки сливочного масла. Запекать 20 минут.

КОФЕ

Второй завтрак

ТОСТЫ С ДЖЕМОМ, КОФЕ

Обед

СУП ИЗ КОПЧЕНОГО МЯСА

800 г копченого мяса, 1 брюква, 1 ст. л. перловки, 3 картофелины, соль, сметана, зелень.

Промытое мясо залить холодной водой и варить, снимая пену. Добавить разрезанную пополам брюкву, промытую крупу. В суп положить мелко нарезанный лук, картофель и варить до готовности. Подавать со сметаной и зеленью.

САЛАТ «ХРЕН В СМЕТАНЕ»

400 г моркови, 20 г хрена, 200 г сметаны, зелень, уксус, соль.

Морковь натереть на терке, смешать с тертым хреном, добавить уксус, сахар, соль, перемешать. Перед подачей залить сметаной и посыпать зеленью.

КОТЛЕТЫ

50 г мясного фарша, 100 г белого хлеба, 0,5 стакана молока, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, соль, перец, толченые сухари, жир.

Хлеб без корочки замочить в молоке. Мясо, лук и размоченный хлеб пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, перец и хорошо вымешать. Сформовать котлеты,

запанировать в сухарях, обжарить с обеих сторон. Подавать с овощами.

ФРУКТОВЫЙ СОК

Ужин

ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ

500 г фасоли, 1 головка репчатого лука, 0,5 л молока, жир, соль.

Заранее замоченную фасоль отварить до готовности, измельчить в миксере. В кастрюле растопить жир, обжарить репчатый лук, добавить фасоль. Помешивая, влить горячее молоко, посолить. Сварить, взбить.

МОЛОКО

СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.

Очень хорошо, если в сырые овощные салаты добавлены ягоды, плоды, фрукты (смородина, крыжовник, вишня, слива, яблоки, клюква, брусника), очищенные от зерен и косточек. Если в салат входят кислые ягоды (смородина, крыжовник, клюква), то уксус и лимонный сок можно заменить их соком.

Что купить на завтра

Стручковая фасоль – 400 г, сардельки – 3 шт.

23 августа

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЕРТОГО КАРТОФЕЛЯ

10 картофелин, 200 г копченого шпика, 1 стакан простокваши, соль, сода, сметана.

Картофель натереть, отжать сок через марлю. Посолить, перемешать с простоквашей. В форму положить тонко нарезанный шпик, в картофельную массу добавить соду и выложить все это в форму, сверху снова слой шпика и запечь в духовке в течение 40 минут. Готовую запеканку подать со сметаной.

КОФЕ

Второй завтрак

КЕФИР, ВАФЛИ

Обед

КУРИНЫЙ СУП ПО-ИНДИЙСКИ

500 г курицы, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 60 г сливочного масла, 2 ст. л. риса, 60 г орехов, перец, соль.

Курицу залить холодной водой, довести до кипения. Затем добавить морковь и лук. Рис обжарить в разогретом масле, затем всыпать в суп и варить до готовности. Положить измельченные орехи и перец.

САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

400 г стручковой фасоли, 1 головка репчатого лука, 1 огурец, 100 г майонеза, соль, сахар, укроп.

Стручки нарезать, сварить в слегка подсоленной воде, смешать с кольцами лука, дольками свежего огурца, рубленым укропом, посолить, поперчить и заправить майонезом.

ГОРОХ С СОУСОМ ИЗ ШКВАРОК

300 г гороха, 200 г шпика, 2 головки репчатого лука, 200 г сметаны, соль.

Промытый горох замочить в кипяченой воде, затем сварить в той же воде, добавить соль в конце варки. Слить воду, горох

подсушить. Шпик нарезать маленькими кусочками, добавить мелко нарезанный лук, обжарить, добавляя сметану и соль. Подавать с простоквашей.

Ужин

ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ С САРДЕЛЬКАМИ

3 сардельки, 1 головка репчатого лука, 5 морковок, 500 г капусты, 500 г картофеля, 70 г жира, 3 шт. гвоздики, лавровый лист, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. томата, зелень, соль, перец.

Сардельки сварить. Морковь нарезать соломкой, лук – кольцами, капусту нашинковать и тушить под крышкой. Затем добавить нарезанный ломтиками картофель, гвоздику, соль, перец и лавровый листакан Снять с сарделек оболочку, нарезать их кусочками, добавить в овощи. Заправить сметаной, томатным пюре и мелко нарезанной зеленью.

ЧАЙ

Что купить на завтра

Говядина – 600 г, свежая рыба – 1 кг, грибы – 300 г, молоко – 1 л, творог – 400 г, тыква – 400 г.

24 августа

Завтрак

ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ

400 г тыквы, 1 стакан муки, 0,5 стакана молока, 2 яйца, соль, ванилин, сода, жир.

Очищенную тыкву натереть на мелкой терке, добавить молоко, муку, соль, сахар, яичные желтки, ванилин, соду. В массу влить яичные белки, взбитые в густую пену. На кипящем жире жарить оладьи. Подавать со сметаной или вареньем.

КОФЕ

Второй завтрак

СНЕЖОК, СЛАДКИЙ СЫРОК

Обед

СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

1 кг свежей рыбы, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 головка репчатого лука, 3 картофелины, 50 г белого хлеба, 1 яйцо, зелень, соль.

Рыбу почистить, удалить голову, кости. Из них сварить бульон, процедить, добавить коренья, нарезанные морковь, картофель и лук. Рыбное филе пропустить через мясорубку вместе с размоченным хлебом, добавить яйцо, соль, перец, вымесить. Сформовать фрикадельки, запустить в бульон и варить до готовности. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

1 стакан фасоли, 100 г грибов, 1 яйцо, 100 г майонеза, 1 корень сельдерея, соль, перец.

Отварить фасоль, грибы, яйцо, корень сельдерея. Грибы нарезать ломтиками, яйца и корень сельдерея – порубить. Все компоненты перемешать, посолить, поперчить и заправить майонезом.

ГУЛЯШ С КАПУСТОЙ

600 г говядины, 70 г жира, 4 головки репчатого лука, 1 кг свежей капусты, 1 ст. л. томата, красный перец, соль, лавровый

листакан

Мякоть нарезать небольшими кубиками, обжарить на жире, затем добавить нарезанные лук и капусту, помешивая, продолжать жарить. Добавить специи, соль, томат и столько горячей воды или бульона, чтобы все продукты были ею покрыты. Тушить под крышкой. При желании к готовому блюду можно добавить сметану. Подавать с отварным картофелем.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ

300 г гречневой крупы, 0,5 л молока, 400 г творога, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, цедра 1 лимона, корица, молотые сухари.

Гречку поджарить на сухой сковороде, всыпать в кипящую воду, добавить соль, жир, на слабом огне варить до разбухания крупы, после чего долить молоко. Когда каша станет густой, охладить ее. Творог смешать с яйцом, сахаром, специями и перемешать с кашей. Форму смазать жиром, посыпать сухарями, наполнить подготовленной массой, сверху положить кусочки масла. Запечь в духовке.

ФРУКТОВЫЙ СОК

Что купить на завтра

Копченое мясо – 800 г, соленая салака – 200 г, сыр – 200 г, молоко – 1 л, изюм – 200 г.

25 августа

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ БЕЛОГО ХЛЕБА С ЯБЛОКАМИ

300 г белого хлеба, 400 г яблок, 1 стакан молока, 4 яйца, 100 г сахара, ванилин, изюм, 70 г сливочного масла.

С хлеба срезать корку, нарезать тонкими ломтиками. Яйца взбить, добавить молоко, половину сахара, немного соли. Яблоки нарезать, посыпать сахаром. В смазанную жиром форму положить слой хлеба, смоченного в смеси молока и яиц, слой яблок и изюма. Наполнив форму, залить ее оставшейся жидкостью, переложить кусочками масла, поставить в духовку. Запекать 20–30 минут.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

ТВОРОЖНАЯ МАССА, МОЛОКО

Обед

САЛАТ С КВАШЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

200 г квашеных огурцов, 200 г свеклы, 100 г корня сельдерея, 200 г майонеза, 1 ст. л. томатного соуса.

Огурцы, вареную свеклу и корень сельдерея нарезать мелкими кубиками или ломтиками, заправить майонезом, смешанным с томатным соусом.

КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И СОЛЕНОЙ САЛАКИ

800 г картофеля, 200 г соленой салаки, 1 яйцо, 50 г сыра, 3 ст. л. муки, жир для жаренья.

Отварной картофель протереть через сито, добавить выпотрошенную измельченную салаку, яйцо, тертый сыр и муку, сформовать небольшие котлеты, запанировать в муке и жарить с обеих сторон. Подавать с салатом.

ЯГОДНЫЙ КИСЕЛЬ

Ужин

РИСОВЫЙ КРУГ С ВИШНЕЙ

1 л молока, 50 г сливочного масла, цедра 1 лимона, 200 г риса, 4 ст. л. сахара, ванилин, 1 стакан вишни, корица, 2 гвоздики, 2 стакана вишневого сока, 1 ст. л. крахмала, соль.

Молоко вскипятить с маслом и солью, всыпать промытый рис и поставить кастрюлю в духовку на 30 минут. Затем добавить сахар и ванилин. Горячий рис положить в круглую форму, после охлаждения выложить на тарелку. Сделать в круге риса углубление. Вишневый сок проварить с гвоздикой, сахаром и корицей, добавить крахмал, залить киселем вишню и наполнить им рисовый круг.

МОЛОКО

Что купить на завтра

Печень – 250 г, колбаса – 300 г, рыбное филе – 400 г.

26 августа

Завтрак

РЫБНЫЙ ОМЛЕТ

400 г рыбного филе, 4 яйца, 8 ст. л. молока, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. сливочного масла, соль, зелень.

Филе рыбы панировать в муке, обжарить с обеих сторон, нарезать мелкими кусочками. Яйца взбить, добавить молоко, соль, мелко нарезанную зелень, залить этой смесью жареное филе. Жарить омлет на слабом огне.

КОФЕ

Второй завтрак

БИСКВИТЫ, МОЛОКО

Обед

СУП С ПЕЧЕНОЧНЫМ «РИСОМ»

250 г печени, 1 яйцо, 1,5 л бульона, мускатный орех, молотые сухари, зелень.

Печенку пропустить через мясорубку, добавить специи, яйцо, сухари, замесить тесто. В кипящий бульон через дуршлаг выдавливать массу в виде зерен риса. Когда «зерна» всплывут, вынуть их шумовкой и положить в порционные тарелки, а в кастрюлю с бульоном выдавить новую порцию «риса». Бульон разлить по тарелкам, посыпать зеленью.

САЛАТ СО СПАРЖЕЙ

300 г спаржи, 300 г моркови, 300 г консервированного горошка, 200 г майонеза, соль, зелень.

Очищенную морковь нарезать и потушить. Спаржу тушить отдельно. После охлаждения спаржу нарезать кусочками, смешать с морковью, горошком и майонезом.

КАРТОФЕЛЬ-ФРИ

1 кг картофеля, растительное масло, соль.

Очищенный картофель нарезать брусочками, промыть, обсушить, опускать порциями в разогретое масло и жарить до золотистого цвета. Вынуть, дать стечь маслу, затем посыпать

солью и подать.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

Ужин

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КОЛБАСОЙ

800 г картофеля, 100 г жира, 1 яйцо, 300 г колбасы, 70 г сыра, сухари, сливочное масло.

Картофель отварить, натереть на крупной терке. Отделить яичные желтки от белков. Колбасу нарезать кружочками. Половину жира смешать с желтками, добавить соль, картофель и взбитые белки. На смазанную жиром форму положить половину подготовленной массы, затем слой мелко нарезанной колбасы и остальную массу. Сверху посыпать сухарями и тертым сыром, положить кусочки сливочного масла. Запечь в духовке.

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.

Отварной картофель будет вкуснее, если положить в кастрюлю немного укропа (зимой – сушеного, завернув его в кусочек марли) или чеснока.

Что купить на завтра

Сыр – 100 г, сливочное масло – 500 г, кролик – 1 шт., молоко – 1 л, майонез – 250 г.

27 августа

Завтрак

СЫРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

100 г сыра, 100 г сливочного масла, 1 стакан муки, 1 яйцо, соль, молотый красный перец, тмин.

Муку просеять, добавить масло и, смешивая с мукой, порубить ножом, добавить тертый сыр, соль, перец, замесить тесто. Поставить тесто в прохладное место на 1 час. Затем раскатать в пласт, сформовать печенье, выложить на противень, смазать яйцом, можно посыпать тертым сыром, тмином. Выпекать в духовке.

КОФЕ

Второй завтрак

МЮСЛИ, МОЛОКО

Обед

СУП С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

300 г баранины, 100 г сливочного масла, 3 головки репчатого лука, 2 ст. л. перловой крупы, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, соль, перец, зелень.

Промытую крупу замочить в воде, затем варить в этой же воде. Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить на масле, добавить перловку и варить. Во время варки добавить тертый сельдерей, петрушку, морковь, обжаренный на масле лук, соль, перец. В готовый суп положить масло. Подавать с зеленью.

САЛАТ «ДАЧНЫЙ»

3 огурца, 3 помидора, 100 г сметаны, 1 головка репчатого лука, соль, зелень.

Огурцы, помидоры нарезать ломтиками, лук нашинковать. Посолить, заправить сметаной, посыпать рубленой зеленью.

КРОЛИК ТУШЕНЫЙ

1 тушка кролика, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сметаны, соль, перец.

Нарезанное кусками мясо обсушить в чистом полотенце и

пожарить до образования коричневой корочки. Жареное мясо выложить в кастрюлю, добавить соль, перец, лук, бульон или сок от жаренья. Тушить под крышкой. Когда мясо будет готово, добавьте муку, смешанную со сметаной.

ЯГОДНЫЙ КИСЕЛЬ

Ужин

ПУДИНГ ИЗ МАКАРОН

3 яйца, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. крахмала, 1 стакан молока, 200 г макарон, сливочное масло, молотая корица.

Яичные желтки растереть с сахаром, постепенно добавить кипяченое молоко и разведенный в холодном молоке крахмал. Смесь прогреть на водяной бане, помешивая. Ввести в горячую массу взбитые в густую пену белки. В прямоугольную форму положить отварные макароны, залить приготовленным горячим кремом, посыпать корицей, поставить на 1 час в холодное место.

ФРУКТОВЫЙ СОК

Запасы на неделю

Мясо – 1 кг, сыр – 500 г, колбаса – 500 г, сливочное масло – 500 г.

28 августа

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С СЫРОМ И КОЛБАСОЙ

250 г макарон, 250 г сыра, 250 г колбасы, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 стакан молока, 3 яйца, соль, сливочное масло, молотые сухари.

Макароны отварить в соленой воде. На смазанную маслом форму слоями положить макароны, ломтики сыра, полоски колбасы, спассерованные на сливочном масле лук и морковь, сверху – макароны. Залить смесью взбитого яйца, молока и соли, посыпать молотыми сухарями, переложить кусочками масла и запечь в духовке.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

ГРЕНКИ С КОЛБАСОЙ, ЧАЙ

Обед

СУП ОВОЩНОЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ

2 кубика овощного бульона, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. ячневой крупы, 2 картофелины, жир, 4 ст. л. сметаны, соль, зелень.

Морковь очистить, нарезать соломкой, обжарить вместе с луком на жире, опустить в горячий бульон, добавить промытую ячневую крупу, нарезанный картофель, посолить и варить до готовности. При подаче положить сметану, посыпать зеленью.

САЛАТ «НА РАДОСТЬ ВСЕМ»

300 г моркови, 300 г капусты, 1 головка репчатого лука, 100 г майонеза, соль.

Очищенную морковь натереть на крупной терке, капусту нарезать соломкой, потолочь, добавив немного соли. Лук нашинковать. Все продукты перемешать, заправить майонезом.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

300 г мясного фарша, 4 ст. л. отварного риса, 2 яйца, 8 помидоров, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, 1 головка

репчатого лука, чеснок, соль.

Из мясного фарша и других компонентов приготовить начинку. Из помидор удалить мякоть, наполнить их начинкой, сверху положить по кусочку сливочного масла. В огнеупорную форму положить вынутую из помидоров мякоть и фаршированные помидоры, поставить в духовку и тушить на слабом огне. В конце в сок из помидоров добавить сметану, прогреть. На гарнир подать отварной картофель.

КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ

Ужин

ЛЕПЕШКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ЯБЛОКАМИ

800 г картофеля, 200 г яблок, 1 яйцо, 6 ст. л. муки, молотые сухари, жир, соль.

К отварному протертому через сито картофелю добавить взбитое яйцо, немного соли, натертые на крупной терке яблоки, муку. Сформовать из массы лепешки, запанировать в сухарях и жарить на жире. Подавать со сметаной.

ЧАЙ

Что купить на завтра

Баранина – 500 г, свинина – 1 кг, сельдерей – 400 г, язык – 500 г, сливки – 200 мл.

29 августа

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ЧЕРНОГО ХЛЕБА С ЯГОДАМИ

400 г черного хлеба, 200 г сливочного масла, 200 г сахара, 3 яйца, цедра 1 лимона, гвоздика, корица, ревень, крыжовник или вишня без косточек, 200 мл сливок.

Масло растереть с сахаром, добавить яйца, измельченные специи и тертый черствый черный хлеб. Массу разделить на две ровные части. Одну часть выложить на смазанную жиром форму, сверху положить засахаренный крыжовник, нарезанный кусочками ревень или вишню, прикрыть остальной массой. Выпекать пудинг в слабо нагретой духовке. Гарнировать взбитыми сливками.

КОФЕ СО СЛИВКАМИ

Второй завтрак

ФРУКТЫ

Обед

БУЛЬОН С ЯИЧНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

1 л бульона, 2 яйца, 2 ст. л. молока, 2 ст. л. муки, соль, зелень.

Яйца взбить, добавить муку, молоко, пряности, перемешать. Бульон довести до кипения, помешивая, влить в него яйца, и когда они загустеют хлопьями, бульон будет готов. Подавать с зеленью.

САЛАТ С СЕЛЬДЕРЕЕМ И КАРТОФЕЛЕМ

400 г сельдерея, 400 г картофеля, 4 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. уксуса, соль, сахар, перец, зелень.

Очищенный сельдерей натереть на крупной терке, залить смесью уксуса, растительного масла и специй, выдержать в течение 2 часов, добавить отварной картофель, нарезанный соломкой, перемешать.

ЯЗЫК ПОД ЯГОДНЫМ СОУСОМ

500 г языка, 200 г крыжовника, 50 г сливочного масла, 1

стакан л. муки, 1 головка репчатого лука, соль, сахар, петрушка, укроп.

Промытый язык залить кипятком, варить на слабом огне, добавляя коренья и соль. Затем с языка снять кожу, обдав его холодной водой. Нарезать ломтиками, залить соусом. Растопить в кастрюле масло, пассеровать муку, добавить тушеный крыжовник. Довести до кипения, добавить сахар и соль. Подавать с отварным рисом.

КИСЕЛЬ

Ужин

ЖАРКОЕ ИЗ СВИНИНЫ ПО-ПОЛЬСКИ

1 кг свинины, 1 головка репчатого лука, паприка, соль, горчица, 1 л пива, перец, 1 ч. л. тмина, жир.

Свинину помыть, натереть смесью молотого перца, паприки, тертого лука и горчицы. Мясо поместить на противень и зажарить в духовке с обеих сторон. Обжаренное мясо опустить в кастрюлю, залить нагретым пивом, добавить перец, тмин и тушить под крышкой. На гарнир подать вареные овощи.

ФРУКТОВЫЙ СОК

Что купить на завтра

Баранина – 500 г, молоко – 2 л, апельсин – 1 шт.

30 августа

Завтрак

ЯЧНЕВАЯ КАША С ТЫКВОЙ

200 г ячневой крупы, 400 г тыквы, 1 л молока, 60 г сливочного масла, соль, сахар.

Ячневую крупу промыть. В кипящее молоко добавить масло, крупу и варить. Тыкву нарезать кубиками, ввести в кашу, добавить соль, сахар и варить до полной готовности.

ЧАЙ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

МОЛОКО, ВАТРУШКА

Обед

ЩИ ПО-ФИНСКИ

500 г баранины, 300 г капусты, 50 г сала, 1 головка репчатого лука, 2 картофелины, 50 г колбасы, 1 зубчик чеснока, соль, сметана.

Капусту нарезать соломкой, выложить на сковороду вместе с кусочками сала, закрыть сковороду крышкой и поставить в горячую духовку. Довести капусту до полуготовности. В кастрюлю положить нарезанную кусочками баранину. Обжарить, добавить нашинкованный лук, воду, готовую капусту и припустить. Когда мясо будет почти готово, опустить в суп картофель и колбасу, рубленый чеснок. Подавать со сметаной.

САЛАТ С ЯБЛОКОМ

6 помидоров, 1 огурец, 1 яблоко, 3 ст. л. майонеза, зелень.

Все компоненты нарезать ломтиками, смешать, заправить майонезом, посыпать зеленью.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ШПИНАТА

1 кг картофеля, 3 яйца, 70 г сливочного масла, 300 г шпината, 1 головка репчатого лука, соль.

Картофель отварить, приготовить пюре. Добавить масло, взбитые яйца, спассерованный лук. Шпинат тушить с маслом. В смазанную форму положить слой картофельной массы и шпината.

Запечь в духовке.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ

Ужин

МАННАЯ КАША С АПЕЛЬСИНОМ

0,5 л молока, 2 ст. л. сахара, 80 г маргарина, 100 г манной крупы, 3 яйца, цедра 1 апельсина, соль.

Сварить манную кашу на молоке, добавив соль, сахар и маргарин, охладить, добавить тертую цедру апельсина, яичные желтки и взбитые в густую пену белки. Подготовленную массу поместить в форму, сверху положить дольки апельсина, посыпать сахаром и печь в духовке 30 минут.

ФРУКТОВЫЙ СОК

СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.

Перед тем как подогреть жареное мясо, надо сбрызнуть его несколькими ложками холодной воды, добавить немного жира и поставить на огонь. Оно сохранит вкус свежего мяса и приятный запах.

Что купить на завтра

Печень – 250 г, сыр – 250 г, молоко – 1 л, гусь – 1 шт., консервированная кукуруза – 250 г.

31 августа

Завтрак

КУКУРУЗА С МАСЛОМ

250 г консервированной кукурузы, 100 г сливочного масла.

Консервированную кукурузу подогреть в собственном соку, процедить, подать с маслом.

КОФЕ

Второй завтрак

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Обед

СУП С РОЖКАМИ

1,5 л бульона, 100 г рожков, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 50 г сливочного масла, зелень укропа, петрушки, соль.

В горячий бульон опустить нарезанную кружками и обжаренную на масле морковь, разрезанную пополам луковицу и варить до готовности. Затем добавить отдельно сваренные рожки. Посыпать рубленой зеленью.

САЛАТ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ

200 г фасоли, 400 г свежих огурцов, 200 г помидоров, зеленый лук, уксус, растительное масло, соль.

Замоченную фасоль сварить, откинуть на дуршлаг. Огурцы нарезать стружкой, помидоры – дольками. Зеленый лук порубить. Все компоненты перемешать, залить смесью уксуса и растительного масла, добавить соль.

ГУСЬ ЖАРЕНЫЙ

1 гусь, 20 г ягод можжевельника, 4 яблока, соль, перец.

Очищенного и промытого гуся натереть снаружи и изнутри солью, растертыми в порошок ягодами можжевельника, начинить яблоками, выложить на противень, влить немного воды, поместить в духовку, часто поливая жидкостью с противня. Через 2 часа полить гуся холодной водой и вынуть из духовки. Разведенной мукой загустить образовавшийся во время жарения сок, проварить, процедить. Подавать гуся с соусом.

КОМПОТ ИЗ ЯГОД

Ужин

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН, СЫРА И ПЕЧЕНКИ

250 г макарон, 2 головки репчатого лука, 250 г печенки, соль, перец, 70 г сливочного масла, 1 стакан молока, 1 ст. л. муки, 250 г сыра, 1 яйцо, молотые сухари, зелень.

Макароны сварить. Промытую печенку нарезать вместе с луком, обжарить, добавить муку, прогреть, помешивая, разбавить молоком, добавить соль и перец. В форму положить слой макарон, слой печенки, сверху – смесь тертого сыра с яйцом, посыпать сухарями и запечь в духовке.

ЧАЙ С МОЛОКОМ

СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.

Мясо необходимо резать поперек волокон для сохранения внешнего вида готового продукта.

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, сливочное масло – 500 г, сыр – 250 г, яйца – 10 шт., рыба – 500 г.

СЕНТЯБРЬ

1 сентября

Завтрак

МОЛОЧНЫЙ СУП

1 л молока, 100 г вермишели, 15 г сливочного масла, соль, сахар.

В кипящее подсоленное молоко запустить вермишель. Отварить до готовности, добавить масло, сахар и соль.

КАКАО С МОЛОКОМ И БУЛОЧКАМИ

Второй завтрак

БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ, КОФЕ

Обед

РАССОЛЬНИК

200 г говядины, 1 соленый огурец, 3 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 болгарский перец, 1/2 стакана перловой крупы, зелень, специи.

Из мяса сварить бульон. Запустить в него перловую крупу, картофель и огурец, нарезанные кубиками, нашинкованные лук и морковь. За 5 минут до готовности добавить мелко нарубленную зелень и нарезанный квадратиками болгарский перец. Заправить специями и посолить.

САЛАТ «РАДУГА»

3 помидора, 1 головка репчатого лука, 1 болгарский перец, 2 огурца, зелень, соль, 2 ст. л. сметаны.

Нарезать помидоры, огурцы, лук и перцы тонкими кольцами, порубить зелень. Все перемешать, посолить, заправить сметаной.

ПЕРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ

200 г мясного фарша, 1/2 стакана риса, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. томатного соуса, 2 ст. л. растительного масла.

Перцы очистить от плодоножки и семян. Рис отварить до полуготовности и добавить в фарш. Лук порубить, смешать с фаршем. Посолить фарш и вбить яйцо. Массу хорошо перемешать. Приготовленным фаршем наполнить перцы и уложить на

сковороду с разогретым маслом. Добавить немного воды и томатный соус. Тушить под крышкой по 15 минут с каждой стороны.

ЧАЙ С МЯТОЙ И МЕДОМ

Ужин

ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ

500 г свежей рыбы, 8 ст. л. растительного масла, соль, 5 стакан л. муки, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. томатного соуса.

Перемешать муку и соль, обвалять в ней кусочки рыбы и обжарить на масле. Отдельно обжарить нашинкованные лук и морковь, добавить томатный соус. Залить рыбу маринадом и немного потушить.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С БИСКВИТАМИ

Завтрак в школу

Яблоко, печенье, шоколадный батончик.

Что купить на завтра

Сметана – 100 г, творог – 400 г, курица – 400 г.

2 сентября

Завтрак

ФРУКТОВЫЙ ТВОРОГ

400 г творога, 5 ст. л. сметаны, 5 ст. л. сахара, консервированные ягоды.

Творог смешать со сметаной, растереть, добавить сахар, все перемешать. Сверху аккуратно выложить консервированные ягоды, не перемешивая.

КОФЕ С ТОСТАМИ

Второй завтрак

ЯБЛОКИ, ПЕЧЕНЬЕ

Обед

ПЕЛЬМЕННЫЙ СУП

300 г готовых пельменей, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 болгарский перец, зелень, специи, 3 ст. л. сметаны.

Овощи нарезать соломкой. Сварить пельмени вместе с овощами. Когда суп будет готов, разлить по тарелкам, добавить в тарелки рубленую зелень и сметану.

САЛАТ «ПИКАНТНЫЙ»

1/4 вилка капусты, 60 г консервированного горошка, 60 г консервированной кукурузы, 100 г крабовых палочек, 1 ст. л. сметаны, 1 головка репчатого лука, специи.

Капусту мелко нашинковать, помять в миске с солью, чтобы дала сок. Лук нарезать полукольцами, положить мелко нарезанные крабовые палочки, добавить горошек и кукурузу, заправить сметаной.

ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ

400 г курицы, 1,5 стакана риса, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 6 ст. л. растительного масла, соль, 50 г кураги, 50 г изюма, 1 гранат.

Кусочки курицы обжарить в котелке на растительном масле, добавить нарезанные соломкой лук и морковь, слегка обжарить, добавить промытый рис, залить водой так, чтобы вода покрывала

рис, посолить. Сверху выложить кусочки кураги и изюм. Накрыть крышкой, довести до кипения, уменьшить огонь и варить, пока жидкость полностью не выпарится. Готовый плов посыпать зернами граната.

СОК ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Ужин

ЖАРЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ СО ШКВАРКАМИ

700 г картофеля, 100 г сала, соль, перец, зелень.

Сало нарезать тонкими ломтиками, обжарить на сковороде, чтобы выделился жир. Картофель нарезать соломкой, посолить, выложить на сковороду и жарить до готовности. При подаче посыпать рубленой зеленью.

ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ

Завтрак в школу

Бутерброд с сыром и колбасой, яблоко.

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, сосиски – 0,5 кг, батон.

3 сентября

Завтрак

ПШЕННО-ТЫКВЕННАЯ КАША

1 л молока, 1 стакан пшенной крупы, 200 г тыквы, 30 г сливочного масла, сахар, соль.

Сварить молочную пшенную кашу. Тыкву очистить от кожуры, нарезать крупными кубиками, отварить. В готовую кашу добавить размятую тыкву. Положить сахар, перемешать.

КАКАО С МОЛОКОМ И БУЛОЧКАМИ

Второй завтрак

ГРЕНКИ, ЧАЙ

Обед

ЩИ С ФАСОЛЬЮ

300 г говядины, 3 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. томата, 1/2 вилка капусты, 1/2 стакана фасоли, соль, лавровый листакан

Сварить мясной бульон, добавить нашинкованную капусту, через 5 минут – нарезанный ломтиками картофель и отваренную до полуготовности фасоль. На сковороде обжарить мелко нарезанные лук и морковь. Добавить томатную пасту и немного потушить. Добавить поджарку в щи и варить до готовности.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

2 свеклы, 2 зубчика чеснока, 1/2 стакана чернослива, 2 ст. л. сметаны, соль, перец.

Отварную свеклу натереть на терке. Добавить отваренный и мелко порезанный чернослив, давленый чеснок, заправить специями и сметаной.

СБОРНАЯ СОЛЯНКА

2 моркови, 2 головки репчатого лука, 2 соленых огурца, 200 г сосисок, 3 ст. л. кетчупа, 3 ст. л. сметаны, 300 г капусты, соль, специи, 2 ст. л. растительного масла.

Нарезать морковь и огурцы кубиками, лук – полукольцами. Выложить все на сковороду и тушить 30 минут. Отдельно

потушить капусту, добавив в нее томатный соус. Затем смешать капусту и тушеные овощи. Добавить к тушеным овощам кружочки отварных сосисок. Приправить специями. Подавать со сметаной.

КОМПОТ ИЗ АЙВЫ

Ужин

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КРОКЕТЫ С РЫБОЙ

5 картофелин, 100 г отварной морской рыбы, 2 ст. л. муки, 2 яйца, 300 мл растительного масла, 1 ст. л. толченых сухарей, зелень, специи.

Очищенный картофель отварить, горячим пропустить через мясорубку. Добавить яичные желтки, муку, специи, рубленую зелень. Отварную рыбу раскрошить, добавить яичные белки. В картофельное пюре закатать рыбную начинку и обжарить во фритюре.

ЧАЙ С МЯТОЙ И МЕДОМ

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, курица – 500 г, яйца – 10 шт.

Запасы на неделю

Яйца, консервированный зеленый горошек, майонез, овощи.

4 сентября

Завтрак

ОМЛЕТ С ДЖЕМОМ

6 яиц, 6 ст. л. муки, 6 ст. л. молока, 80 г сливочного масла, 6 ст. л. сахара, 6 ст. л. джема.

Смешать молоко, взбитые яйца, муку и сахар, из этой массы испечь омлет на растительном масле. Омлет намазать сверху джемом, свернуть в трубочку и разрезать на три части.

МОЛОКО С ТОСТАМИ

Второй завтрак

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ, ЧАЙ

Обед

КУРИНЫЙ СУП

500 г курицы, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 70 г сливочного масла, 2 ст. л. риса, 80 г зеленого горошка, соль, перец, зелень.

Отварить курицу до полуготовности, добавить нарезанные небольшими ломтиками морковь и лук. Рис промыть, обсушить, обжарить на масле, добавить в суп и доварить. За 3 минуты до готовности положить зеленый горошек, специи, рубленую зелень. Мясо мелко порезать и добавить в суп.

САЛАТ С ЙОГУРТОМ

100 г зеленого салата, 4 редиса, 1 огурец, 100 мл йогурта, укроп, петрушка, специи.

Листья салата вымыть, нарезать полосками, смешать с нарезанными кольцами огурцом, редисом и мелко нарубленной зеленью. Залить салат йогуртом и перемешать.

ВТОРОЕ БЛЮДО

ТУШЕНЫЕ ОВОЩИ

3 картофелины, 1/2 вилка капусты, 300 г свинины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. кетчупа, соль, перец, 4 ст. л. растительного масла.

Мелко нарезанную свинину обжарить на масле, добавить

кольца лука и тертую морковь, кетчуп, положить порезанную соломкой капусту и тушить до мягкости. Картофель нарезать кубиками, выложить на капусту, посолить, поперчить, добавить 3–5 стакан л. кипятка и потушить под крышкой до мягкости.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК

Ужин

ОВОЩНОЕ РАГУ

1 баклажан, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3 помидора, 3 болгарских перца, 2 картофелины, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец.

Все овощи мелко нарезать. Обжарить в масле, поочередно добавляя лук, морковь, перец, баклажаны, помидоры, картофель. Приправить специями, довести до готовности под крышкой.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК

Завтрак в школу

Вафли, сок, сладкий сырок.

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, сливки – 300 г, свежие булочки.

5 сентября

Завтрак

РИС СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

200 г сливок, 1 ст. л. сахарной пудры, 2 ст. л. измельченных орехов, 50 г изюма, 100 г риса.

Рис отварить до готовности и промыть водой. Изюм окатить кипятком. Сливки взбить с сахарной пудрой и орехами. Все смешать.

КОФЕ С ТОСТАМИ

Второй завтрак

БУЛОЧКА С МАСЛОМ, ФРУКТОВЫЙ СОК

Обед

ПЕРВОЕ БЛЮДО

СУП С КЛЕЦКАМИ ИЗ ПЕЧЕНИ

1 л бульона, 300 г говяжьей печени, 100 г копченого шпика, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, зелень, соль, перец.

Печень пропустить через мясорубку, смешать с солью и перцем. Морковь и лук нарезать соломкой, шпик – мелкими кубиками. Шпик обжарить, добавить морковь и лук, запустить пережарку в бульон. Клецки из печени опускать в суп маленькой ложкой. Приправить суп специями и зеленью. Подавать с гренками.

САЛАТ «ФРАНЦУЗСКИЙ»

300 г капусты, 3 яблока, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. горчицы, соль, 100 мл сливок, пряная зелень.

Капусту нашинковать, яблоки и лук натереть на терке. Все смешать. Яйца отварить. Смешать взбитые сливки, яичные желтки, соль, горчицу и масло. Соусом приправить салат. Сверху салат посыпать рубленым яичным белком и зеленью.

ЗАПЕКАНКА С ВЕТЧИНОЙ

300 г ветчины, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, петрушка, 250 г белого хлеба, 1/2 стакана молока, 80 г сливочного масла,

соль.

Белый хлеб замочить в молоке и отжать. Рубленый лук обжарить на масле, добавить ломтики ветчины и петрушку. На смазанную жиром форму положить слоями размоченный хлеб и ветчину. Сверху полить смесью взбитых яиц и молока.

ЯГОДНЫЙ КИСЕЛЬ

Ужин

РЫБНЫЕ РУЛЕТЫ С ОВОЩАМИ

300 г картофеля, 150 г зеленого горошка, 150 г моркови, 150 г баклажанов, 300 г филе лосося, 100 г сыра, 30 г сливочного масла, зелень.

Овощи нарезать ломтиками и тушить в масле до полуготовности. Кусочки рыбного филе посолить, посыпать рубленым луком, свернуть рулетиками, заколоть деревянными шпажками и положить на овощи, посыпать хлопьями масла и тертым сыром, тушить в духовке под крышкой. Посыпать зеленью.

ВИНОГРАДНЫЙ СОК

Завтрак в школу

Булочка с сыром, йогурт.

Что купить на завтра

Яблочный сок – 1 л, простокваша – 1 л, сосиски – 500 г.

6 сентября

Завтрак

ЯБЛОЧНО-МАННАЯ КАША

1 л яблочного сока, 80 г сливочного масла, 1 яйцо, 100 г манной крупы, 5 ст. л. сахара, 3 яблока.

В кипящий яблочный сок положить сахар, струйкой всыпать манку, сварить кашу. В готовую кашу добавить взбитое яйцо и масло. Остудить, подавать в холодном виде с ломтиками свежих яблок.

МОЛОКО С ТОСТАМИ

Второй завтрак

БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ, КОФЕ С МОЛОКОМ

Обед

РИСОВЫЙ СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

1 л бульона, 2 ст. л. риса, 250 г консервированного зеленого горошка, 300 г сосисок, специи, пряная зелень, 30 г сливочного масла.

В кипящий бульон положить промытый рис и варить до мягкости. Добавить зеленый горошек и кружочки сосисок. Посолить. При подаче посыпать рубленой зеленью и положить кусочек масла.

САЛАТ «АППЕТИТНЫЙ»

3 помидора, 3 яблока, 200 г зеленого салата, 50 г хрена, 5 ст. л. сметаны, зелень, соль, сахар.

Помидоры нарезать крупными ломтиками, яблоки – тоненькими дольками. Зелень порубить, листья салата измельчить. Аккуратно смешать все компоненты в миске, залить смесью сметаны, тертого хрена, соли и сахара.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

5 картофелин, 150 г копченого шпика, 1 стакан простокваши, 150 г сыра, соль, сода на кончике ножа.

Картофель натереть на терке, отжать сок через марлю. Отжатый картофель посолить, перемешать с простоквашей, солью

и содой. В форму положить тонко нарезанный шпик, поверх выложить картофельную массу. Посыпать тертым сыром и запечь в духовке до румяной корочки.

СЛИВОЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Ужин

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

500 г рыбного филе, 150 г белого хлеба, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, соль, перец, 6 ст. л. растительного масла.

Филе пропустить через мясорубку вместе с луком. В полученную массу добавить сметану, яйцо, соль, размоченный белый хлеб, перец. Все компоненты хорошо перемешать. Из полученной массы слепить небольшие котлеты и обжарить на растительном масле до образования золотистой корочки. К столу подавать с картофельным пюре и со сметаной или кетчупом по выбору.

ЧАЙ С ДЖЕМОМ

Завтрак в школу

Печенье, сок, булочка с маслом и сыром.

Что купить на завтра

Куриные потрошка – 300 г, сливки – 200 г, творог – 400 г.

7 сентября

Завтрак

ТВОРОГ С ОРЕХАМИ

400 г творога, 2 яичных желтка, 100 г сахара, 100 г измельченных грецких орехов, 100 г сливок.

Сливки смешать с яичными желтками, подогреть смесь на водяной бане, добавить сахар и орехи, варить до загустения, добавить творог и перемешать. Подавать к столу охлажденным.

КОФЕ С РОГАЛИКАМИ

Второй завтрак

ВАФЛИ В ШОКОЛАДЕ, ЧАЙ

Обед

СУП ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОШКОВ С ФАСОЛЬЮ

100 г фасоли, 300 г куриных потрохов – сердце, желудок, печень, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 50 г копченого шпика, специи, сметана.

Куриные потрошка отварить в 1,5 л воды. Фасоль сварить отдельно. Копченый шпик нарезать кубиками и обжарить, добавить рубленый лук и тертую морковь. Положить в суп фасоль и зажарку, приправить специями, к столу подавать со сметаной.

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ СВЕКЛЫ С ХРЕНОМ

2 свеклы, 2 яблока, 60 г хрена, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сахара, 4 ст. л. сметаны, соль, специи.

Яблоки натереть на крупной терке, сырую свеклу и хрен – на мелкой терке. Смешать все компоненты. Готовый салат посолить, заправить сметаной и специями.

ТУШЕНАЯ СВИНИНА ПО НЕМЕЦКОМУ РЕЦЕПТУ

300 г свинины, 500 г квашеной капусты, 200 г сметаны, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль, тмин, перец.

Свинину порезать на мелкие кусочки, обжарить на растительном масле с кольцами лука. Когда мясо подрумянится, добавить капусту, соль, тмин, перец и воды. Накрыть крышкой и

на слабом огне тушить до готовности. Заправить сметаной.

АРБУЗ

Ужин

МОЗГИ С ГРИБАМИ

200 г мозгов, 1 головка репчатого лука, 200 г грибов, 50 г жира, 5 ст. л. кетчупа, 2 ст. л. муки, соль, специи, пряная зелень.

Лук мелко порубить, спассеровать в жире, добавить мелко нарезанные грибы и жарить до готовности. Мозги нарезать кубиками, посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить. Соединить жареные грибы и мозги, залить кетчупом и варить на медленном огне до готовности. Посыпать рубленой зеленью.

БРУСНИЧНЫЙ МОРС

Завтрак в школу

Йогурт, бутерброд с ветчиной.

Что купить на завтра

Творог – 200 г, сливки – 200 г, ветчина – 200 г.

8 сентября

Завтрак

ЖАРЕНЫЙ ХЛЕБ С ВЕТЧИНОЙ

3 ломтика белого хлеба, 150 г ветчины, 1/2 ч. л. горчицы, 30 г сливочного масла, маслины.

Каждый ломтик хлеба разрезать по диагонали на 2 треугольника, обмазать с обеих сторон горчицей и обжарить на масле. Ветчину нарезать по размеру хлеба и обжарить, положить на хлеб, сверху украсить маслинами.

КОФЕ ЧЕРНЫЙ

Второй завтрак

ШОКОЛАДНЫЙ НАПИТОК, ТОСТЫ С ДЖЕМОМ

Обед

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И МОРКОВИ

1 л мясного бульона, 4 картофелины, 2 моркови, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 100 г сметаны, 1 яичный желток, 80 г сыра, зелень, специи.

Морковь натереть на мелкой терке, положить в кипящий бульон, добавить ломтики картофеля и варить до готовности. Горячий суп протереть через сито. Муку спассеровать на масле, добавить в протертый суп. Сметану смешать с желтком и приправить льезоном суп. При подаче посыпать рубленой зеленью и тертым сыром.

САЛАТ «ИЗАБЕЛЬ»

1 стакан отварной фасоли, 100 г отварных грибов, 1 яйцо, 200 г майонеза, 1 зубчик чеснока, соль.

Смешать фасоль, нарезанные грибы, измельченное сваренное вкрутую яйцо, давленый чеснок, посолить и заправить майонезом.

БИФШТЕКСЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ

500 г говядины, 3 ст. л. жира, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. муки, 50 г сметаны, соль, перец.

Мясо нарезать порционными кусками, отбить, посолить, поперчить и обжарить в жире. Лук, нарезанный кольцами,

спассеровать. В кастрюлю выложить бифштексы, лук, полить оставшимся от жарения мяса соком, добавить 4 ст. л. кипятка, соль, перец и тушить до мягкости. Муку развести со сметаной, полить мясо и довести до кипения. Подавать с отварными овощами.

ФРУКТОВЫЙ КИСЕЛЬ

Ужин

МАКАРОННАЯ ЗАПЕКАНКА

150 г макарон, 300 г творога, 80 г сливочного масла, 3 стакан л. сахара, 3 яйца, 60 г изюма, 80 г грецких орехов.

Макароны отварить и остудить. Творог смешать с желтками яиц, сахаром и маслом. В эту смесь добавить макароны, промытый изюм и измельченные орехи. Последними добавить взбитые белки. Массу выложить на смазанную жиром форму и запечь в духовке.

ЧАЙ С МОЛОКОМ

Завтрак в школу

Ватрушка или сладкий пирожок, яблоко.

Купить на завтра

Творог – 500 г, сметана – 300 г, курица – 500 г, сельдь.

9 сентября

Завтрак

СЫРНИКИ С ТМИНОМ

500 г творога, 6 ст. л. муки, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 1/3 стакана сметаны, тмин, соль.

Творог протереть. Тмин промыть, залить горячей водой и оставить до набухания. Смешать творог, яйцо, тмин, соль, муку, сформовать сырники, запанировать в муке и обжарить на масле с обеих сторон. Подавать, полив сметаной.

КОФЕ «НЕСКАФЕ»

Второй завтрак

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С ЙОГУРТОМ

Обед

СУП С ОВОЩАМИ И ЛАПШОЙ

500 г курицы, 2 моркови, 100 г сельдерея черешкового, 200 г цветной капусты, 100 г домашней лапши, 1 стебель лука-порея, 100 г зеленого горошка, зелень, специи.

Курицу отварить со специями, добавить в бульон порезанные кружочками лук, морковь, сельдерей, соцветия капусты. Лапшу отварить отдельно в подсоленной воде. Добавить в суп горошек, готовую лапшу. Мясо вынуть, порезать и положить в суп. При подаче посыпать рубленой зеленью.

ЗАКУСКА ИЗ РУБЛЕНОЙ СЕЛЬДИ

250 г филе сельди, 80 г белого хлеба, 1 головка репчатого лука, 1 яблоко, 80 г сливочного масла, 1/2 стакана молока, уксус.

Хлеб размочить в молоке и отжать. Сельдь, яблоко, лук и хлеб пропустить 2 раза через мясорубку с мелкой решеткой, взбить, добавить уксус и масло. Выложить в селедочницу в виде рыбы, сделать «елочку» ложкой, смоченной в холодной воде.

ТУШЕНАЯ КОЛЬРАБИ

700 г кольраби, 1,5 стакан сметаны, 2 ст. л. томата, 100 г сливочного масла, корица, соль, перец, зелень.

Кольраби очистить, нарезать ломтиками, обжарить на масле.

Посыпать солью, перцем, корицей, залить сметаной с томатом и тушить под крышкой на слабом огне. При подаче посыпать зеленью.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК

Ужин

ВАРЕНИКИ С КАРТОШКОЙ

500 г картофеля, 3 головки репчатого лука, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 500 г готового лапшового теста, сметана.

Картофель очистить и отварить в подсоленной воде до готовности, потолочь, добавить яйцо и хорошо размешать. Лук мелко порезать и обжарить на сливочном масле. Добавить в пюре. Тесто тонко раскатать, вырезать кружки, на середину положить фарш, края защипнуть «веревочкой». Вареники отварить в подсоленной воде. Подавать со сметаной.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И МЕДОМ

Что купить на завтра

Творог – 250 г, сметана – 200 г, свежие булочки, слойки.

10 сентября

Завтрак

ГАЛУШКИ В ГОРШОЧКЕ

250 г творога, 1 стакан сметаны, 3,5 стакана муки, 2 яйца, 100 г шпика, 50 г маргарина, соль.

Воду с солью и маргарином довести до кипения, всыпать муку, заварив тесто. Снять с огня и вбить яйца. Тесто раскатать жгутиком и нарезать на кусочки. Клецки отварить, откинуть на дуршлаг и уложить в горшочек. Заправить жареным шпиком, протертым творогом и сметаной, довести до готовности в духовке.

ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ

Второй завтрак

ПРОСТОКВАША, СВЕЖИЕ БУЛОЧКИ

Обед

СУП-ПЮРЕ ИЗ ПОМИДОРОВ С ГРИБАМИ

1,5 кг помидоров, 4 моркови, 6 ст. л. растительного масла, 6 ст. л. муки, 2 ст. л. сахара, 2 кубика грибного бульона, 200 г маринованных грибов, соль, гренки.

Кубики моркови обжарить на масле, добавить 1/2 л кипятка, ломтики помидоров и отварить. Готовые овощи протереть. Муку спассеровать на масле, развести бульоном, соединить с протертыми овощами. Закипятить, приправить специями. Подавать с гренками, посыпав мелко нарезанными грибами.

САЛАТ «ПЯТИМИНУТКА»

2 свеклы, 150 г сыра, 3 зубчика чеснока, 150 г майонеза, соль, перец.

Свеклу отварить, натереть на терке, добавить рубленый чеснок, тертый сыр, посолить, поперчить, заправить майонезом.

ШАШЛЫК ПО-КАВКАЗСКИ

500 г мякоти баранины, 3 головки репчатого лука, 100 г соуса ткемали, 200 г помидоров, соль, перец.

Баранину нарезать небольшими кусками, посолить,

поперчить. Лук нашинковать. Смешать мясо, лук и соус ткемали, оставить мариноваться на 3–4 часа. Мясо надеть на шампуры вперемежку с маленькими помидорами и поджарить на решетке гриля.

ДЫНЯ ОХЛАЖДЕННАЯ

Ужин

БАКЛАЖАНЫ В КЛЯРЕ

4 баклажана, 2 яйца, 4 ст. л. муки, 1/2 стакана растительного масла, 6 помидор, 5 ст. л. майонеза, 2 зубчика чеснока, зелень.

Баклажаны порезать кружочками, посолить и через 30 минут отжать сок. Яйца взбить с солью и мукой. Кружочки баклажана окунать в кляр и обжаривать на растительном масле. Кружки баклажанов смазать майонезом с давленым чесноком, сверху положить кружки помидоров, посыпать рубленой зеленью.

ЧАЙ СО СЛАДКИМИ СЛОЙКАМИ

Что купить на завтра

Толстолобик – 600 г, мороженая клубника, сливки – 300 г.

Запасы на неделю

Копченый шпик, майонез, яйца, ветчина, колбаса.

11 сентября

Завтрак

КЛУБНИЧНЫЙ СУП СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

500 г замороженной клубники, 1 стакан сахарной пудры, 3 ст. л. крахмала, 1 стакан сливок.

Ягоды разморозить, отжать сок, мезгу отварить и процедить. Смешать отвар с соком, добавить половину сахара, влить крахмал, разведенный водой. Вскипятить и охладить. Сливки взбить с сахарной пудрой, добавить в каждую тарелку с супом.

КОФЕ С ТОСТАМИ

Второй завтрак

ЙОГУРТ, СВЕЖИЙ ВИНОГРАД

Обед

УХА «РЫБАЦКАЯ»

600 г толстолобика, 4 картофелины, 4 помидора, 1,5 л рыбного бульона, чабрец, 1 корень сельдерея, специи.

В рыбный бульон положить дольки картофеля и отварить до полуготовности. Добавить тушки рыбы и варить еще 15 минут. Положить кружки помидоров, сельдерей, чабрец, специи и варить еще в течение 5 минут.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

200 г консервированного зеленого горошка, 150 г ветчины, 100 г майонеза, 3 ст. л. лимонного сока, сахар, соль, зелень.

Ветчину порезать соломкой, смешать с горошком, рубленой зеленью, заправить сахаром, солью, лимонным соком, полить майонезом. Украсить веточками зелени.

КОТЛЕТЫ «НЕЖНЫЕ»

400 г мякоти телятины, 100 г белого хлеба, 1 яйцо, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. панировочных сухарей, растительное масло, 100 г сливок, соль, перец.

Мякоть телятины 2 раза пропустить через мясорубку вместе с замоченным хлебом и луком. Добавить соль, перец, яйцо, хорошо перемешать. Сформовать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить

на растительном масле. Выложить в сотейник, полить сливками и прогревать в духовке в течение 15 минут.

МАЛИНОВЫЙ МОРС

Ужин

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНАМИ

400 г баклажанов, 3 яйца, 3 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 3 головки репчатого лука, 1 кг помидоров, соль.

Баклажаны смазать растительным маслом и запечь в духовке. Потом остудить и нарезать кубиками. У помидоров удалить мякоть с семенами. На масле обжарить лук, баклажаны, давленый чеснок и мякоть помидоров. Смесь варить до загустения, охладить, смешать с рублеными яйцами. Фаршем начинить помидоры, уложить на смазанный маслом противень и запечь в духовке.

ЧАЙ ТРАВЯНОЙ

Завтрак в школу

Гамбургер с котлетой и листом салата, фруктовый сок.

Что купить на завтра

Куриная печень – 500 г, цыпленок – 1 шт., простокваша – 1 л.

12 сентября

Завтрак

ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ

2 стакана простокваши, 100 г муки, 2 яйца, 100 г изюма, 100 г орехов, джем, 60 г маргарина, сахар, 1/2 ч. л. соды.

Изюм ошпарить кипятком, обсушить. Из простокваши, соли, сахара, соды, яиц и муки приготовить жидкое тесто, добавить изюм и измельченные орехи. Оладьи выпекать на смазанной маргарином сковороде. Готовые оладьи смазать джемом.

КАКАО С МОЛОКОМ

Второй завтрак

БАНАНЫ, ГОРСТЬ ОРЕХОВ, ФРУКТОВЫЙ СОК

Обед

ХОЛОДНЫЙ СУП «ИЗЫСКАННЫЙ»

4 бульонных кубика, 4 яйца, 2 огурца, 1/2 стакана белого сухого вина, 1/2 стакана сметаны, укроп, соль.

Из бульонных кубиков приготовить 1 л бульона, остудить, добавить вино, сметану. Огурцы и укроп мелко нарезать, положить в суп, посолить. При подаче в каждую тарелку положить кружки сваренных вкрутую яиц.

ЗАКУСКА ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА

6 болгарских перца, 4 зубчика чеснока, 1/2 стакана сметаны, перец, соль, 3 ст. л. растительного масла.

У перца удалить плодоножки и семена, плоды обжарить на растительном масле с двух сторон. Уложить перец в сковороду, посыпать рубленым чесноком, перцем, солью, залить сметаной и потушить под крышкой на медленном огне. Подавать горячим.

ЦЫПЛЕНОК ТАБАКА

1 цыпленок, 1 ст. л. сметаны, 2 зубчика чеснока, соль, растительное масло, пряная зелень.

У цыпленка разрезать грудку, развернуть его, слегка отбить, обмазать давленым чесноком, солью, перцем. Обжарить на сковороде, придавив сверху крышкой-прессом. Когда внутренняя

часть цыпленка зарумянится, смазать его спинку сметаной, перевернуть и обжарить с другой стороны до готовности. Подавать с отварными овощами, посыпав рубленой зеленью.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК

Ужин

ЖАРЕНАЯ КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ

500 г куриной печени, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 50 г сливочного масла, специи.

Куриную печень нарезать небольшими кусочками. Обжарить на масле лук и тертую морковь, добавить печень и обжарить. Не пережаривать, иначе печень будет жесткой. Приправить специями. Подать с отварным картофелем.

ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА

Завтрак в школу

Булочка с сосиской, сок.

Что купить на завтра

Шампиньоны – 400 г, замороженное песочное тесто – 300 г.

13 сентября

Завтрак

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯБЛОКИ

6 яблок, 6 фиников, 100 г изюма, 100 г творога, 5 ст. л. лимонного сока, 6 ст. л. сахара, корица, сливочное масло.

Яблоки разрезать пополам, удалить сердцевину, оставив слой в 1 см. Творог перемешать с изюмом, нарезанными финиками, лимонным соком, сахаром и корицей. Наполнить фаршем яблоки, уложить на смазанный маслом противень, выпекать в духовке.

КАКАО С РОГАЛИКАМИ

Второй завтрак

ТВОРОЖНЫЙ СЫРОК, ГЛАЗИРОВАННЫЙ ШОКОЛАДОМ

Обед

ГРИБНОЙ СУП

400 г шампиньонов, 1/2 пучка зеленого лука, 1/2 пучка петрушки, 6 картофелин, 50 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. сливок.

На масле обжарить мелко нарезанные лук и грибы, налить воды и варить грибы до готовности. Добавить ломтики картофеля, рубленую зелень, приправить спассерованной мукой, солью и перцем. За 1 минуту до готовности влить в суп сливки.

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ

200 г зеленого салата, 1 ст. л. горчицы, 2 яйца, соль, сахар, 3 ст. л. растительного масла.

Зеленый салат порезать полосками. Желтки раскрошить, смешать с горчицей, солью, сахаром, маслом, все хорошо растереть и заправить салат. Сверху посыпать рублеными белками.

ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ

1 кабачок, 300 г рубленой говядины, 1/2 стакана риса, 1 головка репчатого лука, 20 г жира, 30 г сыра, 1 стакан сметаны, специи, пряная зелень.

Кабачок очистить и нарезать кружками толщиной 5 см.

Вынуть мякоть с семенами. Мясо соединить с рубленым луком, отварным рисом, солью, перцем, рубленой зеленью. Начинить кружки кабачка и положить их в ряд на противень, смазанный жиром. Сверху сбрызнуть растопленным жиром, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке. Подавать со сметаной.

ТОМАТНЫЙ СОК

Ужин

ТАРТАЛЕТКИ С РЫБОЙ

300 г замороженного песочного теста, 5 яиц, 200 г соленого кета, 2 ст. л. майонеза, 1 головка репчатого лука.

Тестом выложить 12 маленьких формочек, выпечь в духовке. Вареные яйца смешать с мелко рубленными луком и рыбой, заправить майонезом. Готовые тарталетки заполнить фаршем. Можно украсить сверху зеленью и зеленым горошком.

ЧАЙ С МЯТОЙ

Завтрак в школу

Бутерброд с паштетом, яблоко.

Что купить на завтра

Филе горбуши – 500 г, слоеное тесто – 300 г, брынза – 300 г.

14 сентября

Завтрак

ОМЛЕТ С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

200 г трески горячего копчения, 6 яиц, 1 ст. л. муки, 6 стакан л. молока, 3 ст. л. оливкового масла, зелень.

Яйца, молоко, соль, муку взбить. Полученную массу разделить на 3 части и обжарить на сковороде с обеих сторон. На каждый омлет положить филе копченой рыбы, посыпать рубленой зеленью петрушки и сложить пополам.

ЧАЙ С ТОСТАМИ

Второй завтрак

БУЛОЧКА С МАКОМ, КОФЕ

Обед

СУП ИЗ СВИНИНЫ В ГОРШОЧКАХ

400 г свинины, 4 картофелины, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 50 г зеленого горошка, специи, зелень.

Свинину нарезать по 2–3 куска на порцию и отварить в 1 1/2 л воды до готовности. Положить в порционные горшочки, сверху выложить порезанные кружками огурцы, морковь, лук, картофель, сверху – рубленную зелень и горошек. Залить бульоном, приправить специями и тушить в духовке.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ БРЫНЗОЙ

3 болгарских перца, 300 г брынзы, 100 г сметаны, 2 зубчика чеснока, перец черный молотый, зелень.

У перца удалить плодоножку и семена. Брынзу натереть на терке, смешать с давленым чесноком, перцем, сметаной и начинить перцы. Охладить их в холодильнике, порезать кружочками, полить оставшейся сметаной и посыпать зеленью.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОРБУШИ

500 г филе горбуши, 1 яйцо, 50 г панировочных сухарей, 200 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1/2 лимона, 1/2 пучка петрушки.

Филе рыбы слегка отбить, посолить, обмакнуть в яйцо и

сухари и обжарить во фритюре. Выложить на тарелку, полить растопленным сливочным маслом, посыпать зеленью и украсить кружками лимона. Подавать с картофелем фри.

КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ

Ужин

КУЛЕБЯКА

300 г слоеного дрожжевого теста, 300 г зеленого лука, 5 яиц, 40 г сливочного масла, соль.

Из теста раскатать два прямоугольника, один из которого больше другого. 4 яйца сварить вкрутую, смешать с мелко рубленным зеленым луком, посолить и добавить сырой белок. На пласт теста выложить фарш, прикрыть сверху другим пластом и защипнуть края. Смазать желтком и выпекать в духовке.

ЧАЙ

Завтрак в школу

Булочка с сосиской, виноград.

Что купить на завтра

Сыр – 300 г, колбаса вареная – 400 г, мякоть свинины – 500 г.

15 сентября

Завтрак

ЖАРЕНЫЙ СЫР

300 г твердого сыра, 1 яйцо, 2 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. растительного масла.

Сыр порезать брусочками длиной 5–6 см и толщиной 2 см. Обмакнуть сыр во взбитое яйцо, обвалять в сухарях и обжарить на растительном масле со всех сторон. Подать с гренками.

КОФЕ СО СЛИВКАМИ

Второй завтрак

ЗАВАРНЫЕ ПИРОЖНЫЕ

Обед

БУЛЬОН С КАРТОФЕЛЬНЫМИ КЛЕЦКАМИ

1,5 л куриного бульона, 4 картофелины, 1 яйцо, 1 ст. л. муки, 50 г сливочного масла, зелень, специи.

Картофель отварить, очистить и горячим пропустить через мясорубку. Масло растереть, добавить яйцо, муку, перемешать с картофельным пюре. Сформовать из массы клецки, обвалять их в муке и отварить в подсоленной воде. Клецки выложить в тарелки, залить прозрачным бульоном, посыпать рубленой зеленью. Подавать с гренками.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

6 помидоров, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г вареной колбасы, 4 ст. л. майонеза.

У помидоров удалить плодоножки и вынуть мякоть. Горошек смешать с мелко нарезанной колбасой и майонезом и начинить помидоры. Сверху украсить звездочками из колбасы.

СВИНИНА-ГРИЛЬ

500 г мякоти свинины, 2 ст. л. растительного масла, сок 1 лимона, 1/4 ч. л. кориандра, 1/4 ч. л. семян укропа, соль, перец, зелень.

Свинину нарезать на большие ломти толщиной 2 см, натереть солью, перцем, специями, полить лимонным соком и

растительным маслом и промариновать 3 часа. Жарить на решетке гриля. Полить растопленным маслом и посыпать зеленью.

МОРС СМОРОДИНОВЫЙ

Ужин

ЗАПЕЧЕННАЯ КОЛБАСА

400 г вареной колбасы, 2 головки репчатого лука, 1 яблоко, 3 ломтика копченого шпика, 1 ст. л. растительного масла, 2 стакана л. кетчупа, перец, майоран, базилик.

Лук нарезать тонкими кольцами, яблоко – кружочками. На 3 листа фольги, смазанные маслом, уложить ломтики колбасы, лук, яблоки и ломтики шпика. Поперчить, посыпать рубленой зеленью, завернуть в фольгу и запечь в духовке.

ОТВАР ШИПОВНИКА С МЕДОМ

Завтрак в школу

Бутерброд с колбасой, груша.

Что купить на завтра

Окорочка – 3 шт., сыр – 300 г, бекон – 200 г, колбаса – 300 г.

16 сентября

Завтрак

ГРЕНКИ С ВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ

300 г вареной колбасы, 6 ломтиков хлеба, 2 яйца, 6 ст. л. молока, 50 г сливочного масла, соль.

Молоко взбить с яйцами и солью, окунуть в смесь ломтики хлеба и обжарить на сковороде с обеих сторон. Колбасу порезать ломтиками и также обжарить. Гренки подать с обжаренной колбасой.

КОФЕ ЧЕРНЫЙ

Второй завтрак

ЙОГУРТ, ПЕЧЕНЬЕ

Обед

ОВОЩНОЙ СУП С БЕКОНОМ

200 г бекона, 3 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1/2 стакана стручковой фасоли, 1/2 стакана зеленого горошка, 300 г капусты, 2 зубчика чеснока, 1,5 л бульона, 50 г сыра, базилик, чабрец, зеленый лук, петрушка, специи.

Бекон нарезать квадратиками, обжарить с луком. Залить бульоном, добавить порезанные ломтиками картофель и морковь, нашинкованную капусту. Когда овощи будут почти готовы, добавить фасоль, горошек, чеснок, рубленую зелень, специи. При подаче в каждую тарелку положить тертый сыр.

СЫРНЫЕ РУЛЕТИКИ

200 г сыра, 150 г маринованных грибов, 1 ст. л. кетчупа, 1 ст. л. майонеза.

Сыр нарезать широкими полосками. Каждую полоску смазать смесью кетчупа и майонеза, уложить 1 грибочек и завернуть рулетиком, заколов каждый рулетик деревянной шпажкой.

ОКОРОЧКА ПО-ВЕНСКИ

3 куриных окорочка, 1 яйцо, 2 ст. л. молока, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. панировочных сухарей, соль, перец, 1 лимон, петрушка, растительное масло.

Яйцо взбить с молоком, муку смешать с сухарями. Окорочка натереть солью и перцем, окунуть в яичную смесь и запанировать в панировочной смеси. Жарить на масле до готовности. Выложить на тарелки, украсить веточками петрушки и кружками лимона.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

Ужин

РИЗОТТО ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 30 г сливочного масла, 1,5 стакана риса, 1/2 стакана белого вина, 1/2 стакана бульона, 4 помидора, 50 г сыра, 100 г оливок, соль.

Рубленые лук и чеснок потушить в масле, добавить рис и обжарить его до прозрачности. Влить бульон и вино, посолить, добавить ломтики помидоров и оливки и варить, пока жидкость не выпарится полностью. Готовое блюдо посыпать сыром.

ЧАЙ С БУЛОЧКАМИ

Что купить на завтра

Сливки – 100 г, филе рыбы – 500 г, рыбный фарш – 300 г.

17 сентября

Завтрак

ГРЕЧНЕВЫЕ КЛЕЦКИ

6 ст. л. сливок, 100 г сливочного масла, 1 стакан гречневой муки, 3 яйца, 6 ст. л. панировочных сухарей.

Сливки и 6 ст. л. растопленного сливочного масла вскипятить, всыпать гречневую муку, размешать и снять с огня. Вбить яйца, добавить соль и, опуская в подсоленный кипяток ложкой, отварить. Готовые клецки полить растопленным маслом с поджаренными в нем сухарями.

КОФЕ ЧЕРНЫЙ

Второй завтрак

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С ЙОГУРТОМ

Обед

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ РЫБЫ

1,5 л рыбного бульона, 4 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 30 г сливочного масла, 300 г рыбного фарша, 100 г хлеба, 2 ст. л. молока, 1 яйцо, специи, зелень.

В бульон положить кубики картофеля, обжаренные на масле лук и морковь. Рыбный фарш смешать с размоченным в молоке хлебом, добавить яйцо, соль, перец. Разделать на фрикадельки и добавить в суп. Готовый суп приправить зеленью и специями.

САЛАТ «ОСЕНЬ»

200 г маринованных грибов, 200 г консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 2 маринованных огурца, 2 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. майонеза, перец, соль, сахар.

Яйца сварить вкрутую. Мелко порубить яйца, грибы, огурцы, смешать все с горошком, полить соком лимона, приправить специями и полить майонезом.

ТУШЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ

6 картофелин, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 болгарский перец, 200 г свинины, 2 ст. л. растительного масла, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа, специи.

Обжарить на масле кусочки свинины, добавить мелко нарезанные лук, морковь, перец и обжарить. Положить крупно нарезанный картофель, залить кипятком, приправить специями, давленым чесноком, зеленью. Тушить на медленном огне под крышкой.

МОРОЖЕНОЕ СЛИВОЧНОЕ

Ужин

РЫБА, ТУШЕННАЯ В ОГУРЕЧНОМ РАССОЛЕ

500 г филе рыбы, 200 г шампиньонов, 2 соленых огурца, 1 стакан огуречного рассола, 1 головка репчатого лука, специи.

Куски рыбы уложить рядами, сверху – кусочки грибов, огурцов, кольца лука. Залить рассолом и водой, добавить специи, тушить до готовности. Подавать с отварным картофелем.

КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ

Что купить на завтра

Свинина – 500, копченая рыба – 300 г, творог – 200 г, молоко.

Запасы на неделю

Овощи, печень, мясо, яйца, крупы, овощи, зелень.

18 сентября

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА И МОРКОВИ

4 моркови, 200 г творога, 4 ст. л. манной крупы, 1/2 стакана молока, 3 яйца, сахар, соль, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1/2 стакана сметаны.

Морковь отварить и вместе с творогом протереть. Манку размочить в молоке, добавить к творожной массе, ввести яичные желтки. Белки взбить с сахаром, осторожно перемешать с массой. Форму смазать маслом, посыпать сухарями, выложить массу, смазать сверху сметаной и выпекать в духовке. Подавать со сметаной.

КАКАО С МОЛОКОМ

Второй завтрак

КЕФИР, БУЛОЧКИ

Обед

ЩИ «ДЕРЕВЕНСКИЕ»

500 г свиных ребрышек, 100 г сушеных грибов, 300 г капусты, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. пшена, 3 картофелины, зелень, специи.

Сварить бульон из ребрышек, добавив грибы. Положить нашинкованную капусту и крупу, потом ломтики картофеля, лук. Приправить зеленью и специями.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ

300 г говяжьей печени, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. уксуса, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец.

Печень отварить, остудить и нарезать соломкой. Морковь натереть на крупной терке и слегка обжарить на растительном масле. Лук порезать кольцами, замариновать в уксусе на 10 минут. Соединить маринованный лук, морковь и печень, посолить, поперчить.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

500 г копченой рыбы, 7 картофелин, 1 головка репчатого

лука, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 50 г сливочного масла, соль.

Копченую рыбу освободить от костей, уложить в селедочницу, украсить кольцами лука. Картофель отварить, пропустить через пресс, добавить масло, яйцо, горячее молоко и взбить. Подавать картофельное пюре с копченой рыбой.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

РЫБНЫЙ ГУЛЯШ

500 г филе рыбы, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томата, 200 г консервированного зеленого горошка, 2 головки репчатого лука, 1/2 л рыбного бульона, соль.

Филе рыбы без костей нарезать крупными кубиками, обвалять в муке и обжарить на масле. Отдельно обжарить лук с томатной пастой, добавить бульон, обжаренную рыбу и горошек, приправить специями и потушить под крышкой до готовности.

ЧАЙ

Завтрак в школу

Бутерброд с сыром, молоко.

Что купить на завтра

Филе трески – 500 г, молоко – 1 л, мякоть свинины – 500 г.

19 сентября

Завтрак

ГУРЬЕВСКАЯ КАША

1 стакан риса, 3 стакана молока, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 1/2 стакана сахара, 4 г ванилина, 50 г орехов, молотые сухари.

Из риса и молока сварить вязкую кашу, остудить и соединить с растертым маслом. Яйца хорошо взбить с сахаром, добавить в кашу. Орехи измельчить и также положить в кашу. Форму смазать маслом, посыпать сухарями, выложить кашу, запечь в духовке.

КАКАО С МОЛОКОМ И ТОСТАМИ

Второй завтрак

ГЛАЗИРОВАННЫЕ ТВОРОЖНЫЕ СЫРКИ, ЯБЛОКИ

Обед

УХА ИЗ ТРЕСКИ

500 г филе трески, 5 картофелин, 1 головка репчатого лука, 70 г сливочного масла, 1,5 л воды, перец, соль, 1 яйцо, 6 ст. л. молока, зелень.

В кипящую воду положить ломтики картофеля, спассерованный в масле лук, перец и соль. Филе трески разрезать на куски и опустить в суп. Готовый суп заправить льезоном из взбитого яйца и молока и посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МОРКОВИ

2 моркови, 1 зеленая редька, 1 головка репчатого лука, 2 стакан л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, тмин, сахар, соль, кориандр, 1/2 ст. л. соевого соуса.

Морковь и редьку очистить и порезать тонкой соломкой, перетереть с солью и отжать. Лук нарезать тонкими кольцами, слегка спассеровать на масле и смешать с овощами. Салат заправить специями, полить соевым соусом.

«ПАЛЬЧИКИ»

500 г мякоти свинины, 1 ст. л. горчицы, 3 соленых огурца, 5 ст. л. растительного масла, перец, соль, зелень.

Свинину порезать на небольшие плоские куски, слегка отбить, поперчить и посолить, на середину положить ломтик соленого огурца, завернуть рулетиком, обмотать нитками и обжарить со всех сторон на растительном масле. Нитки удалить, пальчики уложить слоями в сотейник, полить маслом, оставшимся от жарки, влить немного кипятка, посыпать зеленью, тушить до мягкости.

ЛИКЕР И МОРОЖЕНОЕ

Ужин

ЗАПЕЧЕННЫЕ КАБАЧКИ

400 г кабачков, 150 г сыра, 1 яйцо, 1/2 стакана молока.

Кабачки очистить, нарезать кружочками, обжарить на масле, посолить, посыпать тертым сыром, залить молоком с яйцом и запечь.

ОТВАР ШИПОВНИКА С МЕДОМ

Завтрак в школу

Булочка с сосиской, апельсиновый сок.

Что купить на завтра

Сосиски – 400 г, копченая корейка – 200 г, кальмары – 200 г.

20 сентября

Завтрак

ФАРШИРОВАННЫЕ СОСИСКИ

6 сосисок, 6 ломтиков сыра, 6 ломтиков копченой корейки, растительное масло, зелень петрушки.

Сосиски надрезать вдоль. В разрез положить ломтик сыра и ломтик копченой корейки, выложить на смазанный маслом противень и выпекать в духовке. Украсить зеленью.

КОФЕ ЧЕРНЫЙ С ТОСТАМИ

Второй завтрак

КЕФИР, ПЕЧЕНЬЕ

Обед

ХЛЕБНЫЙ СУП

200 г хлеба, 200 г сыра, 3 яйца, 1/4 ч. л. мускатного ореха, 1 л мясного бульона, перец, соль.

Хлеб и сыр натереть на терке, смешать хлебные крошки, тертый сыр, яйца, перец, соль, мускатный орех. Бульон довести до кипения и при непрерывном помешивании ввести в него полученную хлебную массу. Убавить огонь, закрыть кастрюлю крышкой и варить в течение 5 минут. При подаче еще раз перемешать.

САЛАТ «КАРТОФЕЛЬНЫЙ»

500 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 маринованный огурец, 1 ст. л. уксуса, соль, перец.

Картофель отварить в кожуре, очистить и порезать кубиками, смешать с кубиками огурцов, добавить нарезанный кольцами лук, посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

3 баклажана, 3 моркови, 1 головка репчатого лука, 1/4 стакана риса, 2 зубчика чеснока, соль, перец, растительное масло.

Баклажаны порезать пополам и отварить в подсоленной воде. Ложкой вынуть мякоть. На растительном масле обжарить лук,

тертую морковь, измельченную мякоть баклажанов, добавить давленый чеснок, соль и перец, начинить фаршем баклажаны, выложить на смазанный маслом противень и запечь в духовке.

ФРУКТОВЫЙ СОК

Ужин

ЗРАЗЫ ИЗ КАЛЬМАРОВ

200 г консервированных кальмаров, 100 г филе рыбы, 50 г хлеба, 2 головки репчатого лука, 1 яйцо, растительное масло, мука.

Кальмаров, сырую рыбу и хлеб провернуть через мясорубку, добавить яйцо, посолить и сделать из фарша лепешки. Лук порезать кольцами, обжарить на масле, добавить вареные рубленые яйца и положить фарш на серединку каждой лепешки. Сформовать зразы, обвалять в муке и обжарить.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Яблоко, бутерброд с сыром.

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, сметана – 500 г, цыпленок – 1 шт., ряженка.

21 сентября

Завтрак

ЯБЛОЧНЫЕ КЛЕЦКИ

200 г муки, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 2 яблока, 30 г сливочного масла, 3 ст. л. панировочных сухарей, сахар.

Из муки, яиц, молока, соли и сахара приготовить тесто. Яблоки очистить и натереть на терке, смешать с тестом. Тесто раскатать жгутом, порезать на кусочки и отварить в подсоленной воде. Сверху полить обжаренными на масле сухарями и посыпать сахаром.

КАКАО С МОЛОКОМ

Второй завтрак

РЯЖЕНКА, БУЛОЧКИ

Обед

КОНСОМЕ С ЦЫПЛЕНКОМ И ОВОЩАМИ

1 цыпленок, 2 моркови, 100 г макарон, 1/2 стакана зеленого горошка, 2 помидора, 3 листика зеленого салата, соль, перец, зелень.

Сварить прозрачный бульон из цыпленка, мясо порезать на порционные куски. Макароны и нарезанную кружочками морковь отварить отдельно. В бульон положить порезанный полосками салат, зеленый горошек, довести до кипения, опустить макароны и морковь и снять с огня. Посыпать рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ

200 г тыквы, 2 яблока, 2 ст. л. меда, 1/2 стакана сметаны, 3 ст. л. лимонного сока.

Тыкву очистить, порезать мелкими кубиками, обдать кипятком и сбрызнуть лимонным соком. Яблоки нарезать кубиками, смешать с тыквой, полить медом и сметаной.

ЯЙЦА С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

5 яиц, 300 г мясного фарша, 2 головки репчатого лука, 100 г хлеба, соль, перец, 1 стакан растительного масла, 4 ст. л. панировочных сухарей.

4 яйца сварить, очистить и порезать пополам. Мясной фарш смешать с тертым луком, хлебом, специями. Каждую половинку яйца соединить с фаршем, обмакнуть во взбитое яйцо, потом в сухари и обжарить во фритюре.

ГОРЯЧИЙ ГЛИНТВЕЙН

Ужин

РИС С ПОМИДОРАМИ

250 г риса, 30 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 4 помидора, 1 бульонный кубик, 50 г сыра.

Рубленые чеснок и лук обжарить на масле, добавить рис и слегка обжарить. Положить ломтики помидоров, влить кипяток, добавить соль и бульонный кубик и тушить на медленном огне. Перед готовностью посыпать тертым сыром.

ЧАЙ С БУЛОЧКАМИ И ДЖЕМОМ

Завтрак в школу

Слойка с сыром, груша.

Что купить на завтра

Мозги – 500 г, баранья нога – 700 г, копченая рыба – 200 г.

22 сентября

Завтрак

МАКАРОННАЯ ЗАПЕКАНКА С ГРИБАМИ

200 г макарон, 50 г маргарина, 100 г шампиньонов, 2 головки репчатого лука, 3 яйца, соль.

Макароны отварить в подсоленной воде. На маргарине обжарить лук и грибы. Форму смазать маргарином, выложить часть макарон, грибы, потом оставшиеся макароны, залить взбитыми яйцами и запечь в духовке.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК

Второй завтрак

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ, БАНАНЫ

Обед

СУП «ОСТРЕНЬКИЙ»

1,5 л бульона, 300 г говядины, 3 картофелины, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. тмина, мускатный орех, перец, соль, цедра 1 лимона, 3 ст. л. сметаны, зелень.

На масле обжарить небольшие кусочки говядины, добавить бульон и варить до готовности. В суп положить ломтики картофеля, рубленый лук, чеснок, цедру лимона, томатную пасту, тмин, мускатный орех, перец, соль. Подавать со сметаной и зеленью.

ЗАКУСКА «КРАСНАЯ ИКРА»

200 г копченой рыбы, 2 моркови, 1 плавленый сырок, 1 головка репчатого лука, 150 г сливочного масла, зелень.

Филе рыбы, отварную морковь, сыр, лук дважды пропустить через мясорубку. Масло взбить, смешать с морковно-рыбной смесью, посолить, выложить в селедочницу и украсить зеленью.

БАРАНЬЯ НОГА ПОД СОУСОМ

700 г бараньей ноги, 150 г копченого сала, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. сахара, 6 ст. л. сметаны, 1 ст. л. муки, цедра 1 лимона, 4 веточки мяты, укроп, соль, перец, специи.

Баранью ногу нашпиговать салом, посыпать солью и перцем, обмазать сметаной и жарить в духовке 1 час. Потом положить ногу в кастрюлю, добавить пищевой лед, закрыть крышкой и тушить на медленном огне до мягкости. Сок от жарки смешать с жареным луком, сметаной, сахаром, мукой, лимонной цедрой и зеленью. Все прокипятить и полить соусом баранью ногу.

ЛИМОНАД

Ужин

МОЗГИ ЖАРЕНЫЕ

500 г мозгов, 1 яйцо, 4 ст. л. молотых сухарей, жир.

Аккуратно снять оболочку с мозгов. Мозги промыть и проварить 5–8 минут. Вынуть, порезать на дольки толщиной 1 см, окунуть во взбитое яйцо, потом в сухари и обжарить на жире. Подавать с консервированным зеленым горошком и тушеной морковью.

ЧАЙ С БУЛОЧКАМИ

Завтрак в школу

Кусок яблочного пирога, кефир.

Что купить на завтра

Слоеное тесто – 500 г, шампиньоны – 200 г, курица – 1 шт.

23 сентября

Завтрак

ОМЛЕТ С ШАМПИНЬОНАМИ И СЫРОМ

100 г шампиньонов, 5 яиц, 1 ст. л. сметаны, 30 г сыра, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. муки.

На масле обжарить тонкие ломтики шампиньонов. Яйца взбить со сметаной, мукой, солью и залить смесью грибы. Выпекать омлет под крышкой. За 1 минуту до готовности посыпать тертым сыром.

ГОРЯЧЕЕ МОЛОКО С ТОСТАМИ

Второй завтрак

ПЕЧЕНЬЕ, ВИНОГРАД

Обед

КУРИНЫЙ СУП С КЛЕЦКАМИ

500 г курицы, 4 картофелины, 2 яйца, соль, 1/2 ч. л. тмина, 4 ст. л. муки, зелень, перец, лавровый листакан

Из курицы сварить бульон, мясо порезать кусочками. В бульон запустить ломтики картофеля. Яйца взбить с солью и мукой. Полученное тесто набирать чайной ложкой, смоченной в горячей воде, и опускать клецки в кипящий суп. Заправить суп солью, тмином, перцем, лавровым листом и рубленой зеленью.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА

6 яиц, 1 банка сардин в масле, 6 ст. л. майонеза, 1 головка репчатого лука, зелень петрушки.

Яйца сварить вкрутую, разрезать пополам и вынуть желтки. Желтки соединить с растертыми рыбными консервами и майонезом, добавить тертый лук, соль и перец. Начинить из корнетика половинки яиц полученным фаршем, украсить зеленью.

РИС С ЛЕГКИМ

400 г телячьего легкого, 250 г риса, 60 г жира, 1 бульонный кубик, петрушка, 1 головка репчатого лука, соль, перец.

Легкое отварить, мелко нарезать, посолить, поперчить и

обжарить на жире вместе с рубленым луком и петрушкой. Затем обжарить рис, залить кипятком, добавить бульонный кубик, соль и тушить на медленном огне, пока полностью не выпарится вода. Смешать рис с легким и подать к столу.

КОФЕ С ЛИКЕРОМ

Ужин

КУРНИК

500 г слоеного теста, 100 г филе курицы, 3 яйца, 2 головки репчатого лука, 1/2 стакана риса, 4 блина.

Слоеное тесто раскатать и вырезать из него два круга, один больше другого. Вареные яйца порубить, смешать с отварным рисом. Куриное филе порезать и обжарить с луком. На маленький круг теста выложить слоями фарши, прослаивая их блинами, сверху покрыть большим кругом теста, защипнуть края. В середине курника сделать небольшое отверстие для выхода пара. Курник смазать яйцом и испечь в духовке.

ОТВАР ШИПОВНИКА С ЛИМОННЫМ СОКОМ И МЕДОМ

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, баранина – 300 г, морская капуста – 1 банка.

24 сентября

Завтрак

БЛИНЧИКИ С РИСОВОЙ НАЧИНКОЙ

1/2 л молока, 5 яиц, 2 стакана муки, 1/2 стакана риса, 5 ст. л. растительного масла, 30 г сливочного масла.

Из молока, 2 яиц, муки, соли и растительного масла сделать жидкое тесто и выпечь на сухой горячей сковороде тонкие блинчики. 3 яйца сварить вкрутую, порубить, смешать с отварным рисом и сливочным маслом, посолить. На каждый блинчик положить начинку и завернуть конвертиком.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Второй завтрак

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ, СОК

Обед

СУП-ШУРПА

300 г баранины, 3 картофелины, 2 моркови, 1 зеленая редька, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 болгарских перца, зелень, красный и черный перец, соль.

Баранину нарезать на порционные куски, сварить прозрачный бульон. В кипящий суп положить крупные дольки картофеля, перца и 1 морковь, порезанную вдоль на 4 части. Оставшуюся морковь, редьку и лук нарезать соломкой и запустить в суп. Добавить давленый чеснок, рубленую зелень, специи.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ

150 г консервированной морской капусты, 2 яйца, 1 морковь, 1 соленый огурец, 4 ст. л. майонеза.

Морковь натереть на крупной терке, добавить нарезанный кубиками соленый огурец, сваренные вкрутую и порубленные яйца, морскую капусту. Все перемешать, заправить солью и перцем, полить майонезом.

ПЕЛЬМЕНИ «СИБИРСКИЕ»

500 г лапшового теста, 400 г свиного фарша, 2 головки репчатого лука, 2 л бульона, перец, соль.

Фарш смешать с мелко рубленным луком, перцем, солью и 1/2 стакана бульона. Готовое тесто тонко раскатать, вырезать кружочки, на каждый кружочек положить немного фарша, защипить края. Пельмени отварить до готовности в бульоне.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ

Ужин

ЖАРЕНАЯ РЫБА В СМЕТАННОМ СОУСЕ

600 г филе рыбы, 1 лимон, 1 стакан сметаны, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. муки, растительное масло, петрушка.

Куски рыбы полить лимонным соком, обвалять в муке и обжарить на масле. Лук нарезать кольцами, пережарить, выложить поверх жареную рыбу, добавить сметану, цедру лимона, соль, петрушку и тушить до готовности.

ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ

Что купить на завтра

Печень – 500 г, цыпленок – 1 шт., молоко – 1 л.

Запасы на неделю

Яйца, сливочное масло, майонез, овощи, соки фруктовые.

25 сентября

Завтрак

ЯИЧНО-СЫРНОЕ СУФЛЕ

5 яиц, 150 г сыра, 1/2 стакана молока, 30 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, соль, панировочные сухари.

Желтки взбить с мукой, солью, молоком и тертым сыром. Белки взбить отдельно в крутую пену. Соединить желтковую и белковую массу. Порционные формочки смазать маслом, посыпать панировочными сухарями и выложить массу. Суфле запекать в духовке в течение 15 минут.

ГОРЯЧЕЕ МОЛОКО С ТОСТАМИ

Второй завтрак

СНЕЖОК, СДОБНЫЕ БУЛОЧКИ

Обед

МОРКОВНЫЙ СУП-ПЮРЕ С РИСОВЫМИ ШАРИКАМИ

3 моркови, 3 помидора, 1/2 стакана риса, 100 г мясного фарша, 1 яйцо, 1/2 пучка зеленого лука, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 л бульона.

Смешать мясной фарш, отварной рис, рубленый лук и яйцо. Сформовать шарики и зажарить их в духовке на смазанном маслом противне. Рубленые лук и чеснок обжарить на масле, добавить бульон, морковь, помидоры и отварить до мягкости. Протереть через сито, добавить специи и довести до кипения. В суп-пюре опустить рисовые шарики, посыпать рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ГРАНАТА

3 головки репчатого лука, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 граната, соль.

Лук порезать тонкими кольцами, окатить кипятком, чтобы убрать горечь, отжать, посыпать сахаром и солью, смешать с зернами граната, заправить растительным маслом.

ЦЫПЛЕНОК В ЖЕЛЕ

1 цыпленок, 1/2 стакана белого вина, 1 головка репчатого

лука, 1/2 лимона, 1/2 ст. л. желатина, соль, перец.

Цыпленка отварить в подсоленной воде с добавлением лука, лимонного сока, перца и вина. Затем порезать на порционные куски. Бульон процедить, уварить до половины, добавить набухший желатин, прогреть, залить цыпленка и остудить. На гарнир – зеленый горошек и тушеная морковь.

БЕЛОЕ ВИНО

Ужин

ЖАРЕНАЯ ПЕЧЕНЬ

500 г печени, 60 г жира, 1 стакан сметаны, 2 головки репчатого лука, соль, перец.

Печень порезать кусочками и обжарить на жире, добавить рубленый лук, залить сметаной, посолить, поперчить и тушить под крышкой. Подать с отварным картофелем.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Слойка, питьевой йогурт, яблоко.

Что купить на завтра

Сельдь соленая – 2 шт., мясной фарш – 400 г, шоколад.

26 сентября

Завтрак

БУТЕРБРОДЫ С СЫРНОЙ ПАСТОЙ

6 ломтиков булки, 1 плавленый сырок, 2 яйца, 6 ст. л. майонеза, 1 ч. л. сладкой паприки, 100 г сливочного масла, петрушка.

Яйца сварить вкрутую, порубить, смешать с пропущенным через пресс сырком, майонезом и паприкой до образования однородной массы. Ломтики булки обжарить с одной стороны на сливочном масле, а на другую сторону намазать приготовленную сырную массу. Украсить веточками петрушки.

КОФЕ СО СЛИВКАМИ

Второй завтрак

ВАФЛИ, ШОКОЛАД

Обед

СУП ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ

100 г сушеных грибов, 3 головки репчатого лука, 50 г сливочного масла, 3 ст. л. муки, зелень, 1/2 стакана сметаны, специи.

Грибы замочить на 10 часов, отварить со специями и луком до мягкости, бульон слить и добавить в него спассерованную в масле муку и довести до кипения. Грибы мелко нарезать, опустить в суп вместе с рубленой зеленью. Заправить специями и сметаной. Подавать с пирожками.

СЕЛЕДОЧНЫЙ ПАШТЕТ

2 соленых сельди, 1 стакан молока, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 100 г булки, 1 ч. л. уксуса, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. сахара, 1 яблоко.

Сельдь вымачивать в молоке в течение 2 часов, пропустить через мясорубку вместе с луком, замоченной в молоке булкой, вареными яйцами и очищенным яблоком. Добавить взбитое сливочное масло, горчицу, сахар, уксус, все перемешать и выложить в селедочницу.

МАКАРОННИК С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

400 г мясного фарша, 300 г макарон, 2 яйца, 30 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, панировочные сухари, соль, перец.

Макароны отварить, смешать с маслом и яйцами. В фарш добавить нашинкованный лук, соль, перец. В форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, выложить половину макарон, фарш, потом снова макароны и запечь в духовке.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ С УКРОПОМ И ЧЕСНОКОМ

500 г картофеля, 3 зубчика чеснока, 100 г сливочного масла, 1 пучок укропа.

Картофель очистить, отварить. Чеснок измельчить, обжарить на масле, полить картофель, сверху посыпать рубленым укропом.

ОТВАР ШИПОВНИКА С МЕДОМ

Завтрак в школу

Гамбургер с котлетой и сладким перцем, сок.

Что купить на завтра

Слоеное тесто – 200 г, ветчина – 400 г, рыба – 500 г.

27 сентября

Завтрак

СОСИСКИ В СЛОЙКЕ

200 г слоеного теста, 3 сосиски, 1 яйцо.

Слоеное тесто раскатать, нарезать квадратиками, на угол положить сосиску и завернуть в форме рогалика. Сверху смазать взбитым яйцом. Выпекать в духовке.

КАКАО С МОЛОКОМ

Второй завтрак

ФРУКТОВЫЙ ЙОГУРТ, ПЕЧЕНЬЕ

Обед

ОКРОШКА С ВЕТЧИНОЙ

400 г ветчины, 3 картофелины, 4 яйца, 2 огурца, 1/2 пучка зеленого лука, 1/2 стакана зеленого горошка, 1,5 л хлебного кваса, 1 стакан сметаны, соль, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. горчицы, перец черный молотый.

Картофель и яйца отварить, остудить, очистить и порезать вместе с ветчиной кубиками. Мелко порезать огурец и зеленый лук. Все смешать, добавить зеленый горошек, залить квасом, заправить специями и горчицей, добавить сметану и хорошо размешать.

ЗАКУСКА ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ, ПОМИДОРОВ И СЫРА

200 г стручковой фасоли, 3 помидора, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, 3 веточки тимьяна, 60 г сыра, 3 ст. л. растительного масла.

Стручковую фасоль отварить в подсоленной воде. Помидоры порезать пополам. Уложить по краям блюда фасоль, на середину выложить помидоры, накрыть ломтиками сыра. Тимьян и чеснок мелко порубить, взбить с маслом, уксусом, солью и сахаром. Полить заправкой помидоры и фасоль.

ТЕФТЕЛИ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ

1/2 стакана риса, 300 г мясного фарша, 2 головки репчатого лука, соль, перец, 2 ст. л. томата, 1 ст. л. муки, 1 стакан бульона.

Мясной фарш смешать с рубленым луком, рисом, солью и перцем. Сформовать тефтели и сварить на пару. На масле поджарить рубленый лук, добавить муку и томат, развести бульоном и прокипятить. Тефтели полить томатным соусом.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Ужин

ОТВАРНАЯ РЫБА ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ

500 г филе рыбы, 1 стакан сметаны, 1 головка репчатого лука, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, перец, соль.

Рыбу отварить в подсоленной воде 3 минуты. Рубленый лук слегка обжарить на масле, добавить муку, сметану и специи, немного потушить. Залить рыбу соусом.

ТОПЛЕНОЕ МОЛОКО С БУЛОЧКАМИ

Завтрак в школу

Бутерброд с ветчиной, яблоко.

Что купить на завтра

Дрожжевое тесто – 500 г, бараньи ребрышки – 500 г, язык.

28 сентября

Завтрак

БУТЕРБРОДЫ СО ШПРОТАМИ

6 ломтиков булки, 1 огурец, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. сливочного масла, 6 шпротин, 2 яйца, базилик, петрушка.

Ломтики хлеба с одной стороны обжарить на масле. Другую сторону намазать майонезом, посреди бутерброда уложить рыбу, с одной стороны – кружочек огурца, с другой стороны – кружок яйца. Украсить зеленью базилика и петрушки.

ЧАЙ С МЕДОМ И ЛИМОНОМ

Второй завтрак

КЕКС, ЯБЛОКИ

Обед

ПЕРЛОВЫЙ СУП ИЗ БАРАНИНЫ

500 г бараньих ребрышек, 2 головки репчатого лука, 4 ст. л. перловой крупы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 4 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и кинзы, специи.

Из баранины сварить прозрачный бульон, добавить в него предварительно замоченную перловку. На масле спассеровать рубленый лук, порезанные кружочками морковь, сельдерей, петрушку и добавить в суп. Заправить специями, посыпать рубленой зеленью.

САЛАТ С МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ

400 г маринованных грибов, 2 головки репчатого лука, 4 стакан л. сметаны, 1 ст. л. лимонного сока.

Маринованные грибы порезать ломтиками, маленькие положить целиком. Лук порезать тонкой соломкой, окатить кипятком, выложить поверх грибов. Сверху полить сметаной, смешанной с лимонным соком.

ОТВАРНОЙ ЯЗЫК С ХРЕНОМ

500 г языка, 3 ст. л. лимонного сока, 1 хрен, 3 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, ароматические коренья, специи.

Язык отварить в воде с ароматическими кореньями и специями, очистить, порезать тонкими ломтиками. Хрен пропустить через мясорубку, обдать кипятком, смешать с перцем, лимонным соком, сметаной и сахаром. Язык полить соусом.

КИСЕЛЬ

Ужин

ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ

500 г дрожжевого теста, 400 г капусты, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, растительное масло.

На масле обжарить кольца лука и капусту, приправить специями, смешать с рублеными вареными яйцами. Тесто порезать на кусочки, раскатать, положить на серединку фарш, защипнуть края и обжарить пирожки во фритюре.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Бутерброд с колбасой и сыром, горсть кураги.

Что купить на завтра

Рыба – 400 г, свинина – 500 г, молоко – 1 л, грибы – 1 кг.

29 сентября

Завтрак

ХОЛОДНАЯ МАННАЯ КАША С ДЖЕМОМ

3 ст. л. манки, 1 стакан молока, 1 стакан воды, 3 ст. л. сахара, соль, джем абрикосовый, 20 г сливочного масла.

Соединить молоко и воду, довести до кипения, добавить соль и сахар, тонкой струйкой всыпать манку и сварить кашу. Маслом смазать противень с бортиками, вылить кашу и дать остыть. Смазать поверхность каши джемом и ножом порезать на порции.

ЧАЙ С МОЛОКОМ И ВЫПЕЧКОЙ

Второй завтрак

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

Обед

СУП С КУКУРУЗОЙ

500 г свинины, 50 г консервированной кукурузы, 4 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 70 г сливочного масла, 1 ст. л. томата, зелень, специи.

Сварить бульон, вынуть мясо и порезать кусочками, опустить мясо в бульон. На масле обжарить порезанные соломкой лук, морковь, добавить томат. В кипящий бульон опустить ломтики картофеля, кукурузу и варить до мягкости. Добавить заправку, специи и зелень.

САЛАТ С ОГУРЦАМИ И БРОККОЛИ

200 г брокколи, 4 яйца, 4 помидора, 2 огурца, петрушка, 1 ст. л. винного уксуса, 4 ст. л. растительного масла, соль, перец.

Брокколи разделать на соцветия и отварить в подсоленной воде, обдать холодной водой и откинуть на дуршлаг. Помидоры и огурцы порезать кружочками, уложить в салатницу овощи и половинки отварных яиц, посолить, поперчить. Салат полить заправкой из уксуса и масла, посыпать петрушкой.

РЫБА С ОВОЩАМИ В ГОРШОЧКЕ

400 г филе рыбы, 6 картофелин, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 стакан рыбного бульона, 70 г сыра.

Картофель порезать ломтиками, разложить по порционным горшочкам, сверху – кружочки моркови и лука, потом кусочки рыбы. Залить бульоном, закрыть крышками и поставить тушить в духовку. При подаче посыпать тертым сыром.

ФРУКТОВЫЙ СОК

Ужин

ЖАРЕНЫЕ ГРИБЫ

1 кг грибов, 100 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 100 г сметаны, соль, специи.

Грибы очистить, мелко порезать, отварить в подсоленной воде. На масле обжарить рубленый лук, добавить грибы, обжарить, залить сметаной, добавить специи, потушить. На гарнир – рис.

РЯЖЕНКА

Завтрак в школу

Слойка с яблоком, йогурт.

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, сметана – 1/2 л, копченая рыба – 400 г.

30 сентября

Завтрак

ФРУКТОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ СУП

70 г груши, 70 г сливы, 70 г кураги, 70 г яблок, 150 г сахара, 4 яичных желтка, 1 л молока, 1 стакан воды.

Фрукты нарезать дольками и потушить в воде с сахаром. Яичные желтки взбить, влить в кипящее молоко и еще раз взбить. Смешать молоко с желтками и сироп с фруктами.

КОФЕ ЧЕРНЫЙ

Второй завтрак

ЙОГУРТ, ЧЕРНОСЛИВ, ОРЕХИ

Обед

СУП ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ

300 г копченой рыбы, 5 картофелин, 1 головка репчатого лука, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. кетчупа, зелень, специи.

В 1,5 л воды опустить ломтики картофеля, обжаренный на масле лук с кетчупом, специи и отварить. В суп опустить небольшие кусочки копченой рыбы, довести до кипения и заправить рубленой зеленью.

САЛАТ «СМЕСЬ»

2 картофелины, 2 яйца, 1 морковь, 1 свекла, 1 головка репчатого лука, 100 г сыра, 2 соленых огурца, 5 ст. л. майонеза, перец, соль.

Картофель и яйца отварить, очистить. В салатницу уложить слоями поочередно мелко нарезанные картофель, лук, соленые огурцы, яйца, морковь, свеклу, каждый слой посолить и полить майонезом. Посыпать салат тертым сыром.

РАГУ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

1 вилок цветной капусты, 3 стебля лука-порея, 2 моркови, 100 г зеленого горошка, 2 помидора, 100 г сливочного масла, зелень, соль, специи, сметана.

Кочашки капусты и горошек по отдельности отварить в подсоленной воде. На масле обжарить лук, кружочки моркови,

добавить капусту и зеленый горошек, посолить, приправить специями, в середину положить нарезанные помидоры, накрыть крышкой и потушить. Готовое рагу посыпать рубленой зеленью. Подавать со сметаной.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК

Ужин

ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

700 г картофеля, 400 г мясного фарша, 2 головки репчатого лука, соль, перец, растительное масло, 1/2 стакана сметаны.

Картофель очистить, вынуть середину. Фарш смешать с рубленым луком, солью и перцем, начинить картошку и обжарить ее на растительном масле до золотистой корочки. На сковороду добавить сметану, специи, закрыть крышкой и потушить 5-10 минут.

ЧАЙ

Что купить на завтра

Чернослив – 200 г, молоко – 500 мл, батон.

ОКТЯБРЬ

1 октября

Завтрак

КАША «ПИКАНТНАЯ»

1 стакан риса, 2 стакана молока, 2 яйца, 4 ст. л. сахара, 30 г чернослива, 30 г кураги, ванильный сахар, 50 г сливочного масла.

Рис замочить в теплой воде на 1 час, промыть и варить в чуть подсоленной воде 8-12 минут. Откинуть на дуршлаг, опустить в кипящее молоко, добавить масло и варить до готовности на небольшом огне. Остудить. Яйца взбить с сахаром, смешать с приготовленной кашей, добавить ванильный сахар, распаренный чернослив и курагу. Поместить на смазанную маслом сковороду, запечь в духовке.

МОЛОКО

Второй завтрак

БУЛОЧКА, КАКАО

Обед

СУП ИЗ КУРИЦЫ

1 кг курицы, 2 головки репчатого лука, 4 помидора, 1 ст. л. пшеничной муки, 100 г сливочного масла, черный молотый перец, корица, зелень кинзы, петрушки.

Тушку курицы промыть, опустить в холодную воду, варить до готовности. Приготовленную тушку вынуть из бульона, добавить в него обжаренный на масле лук, зелень кинзы, варить 10–15 минут, после чего лук и кинзу вынуть и добавить помидоры. Помидоры выдержать в кипящей воде 5 минут, размять в отдельной посуде и снова опустить в бульон вместе с мелкими кусочками курицы. В готовый бульон добавить соль, молотый перец, муку, разведенную бульоном, и корицу, поджаренную на сливочном масле, сверху посыпать мелко рубленной зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

1/2 вилка капусты, 1 сладкий перец, сок 1/2 лимона, соль, 3 ст. л. сметаны.

Капусту мелко нашинковать, сладкий перец порезать тонкими небольшими колечками, перемешать, добавить сок лимона, соль, заправить сметаной.

ЖАРЕНАЯ КУРИЦА С ГАРНИРОМ

1 кг курицы, перец, соль, 70 г жира, зелень петрушки, кинзы.

Отваренную тушку курицы посолить, поперчить, обжарить на топленом жире. На гарнир подать картофельное пюре, сверху посыпать мелко рубленной зеленью петрушки, кинзы.

КОМПОТ-АССОРТИ ИЗ СВЕЖИХ И СУШЕНЫХ ФРУКТОВ

Ужин

МАКАРОНЫ С СЫРОМ

500 г макарон, 150 г сливочного масла, 80 г твердого сыра, соль, петрушка.

Макароны отварить в подсоленной воде, промыть, обжарить на масле, добавить тертый сыр, уменьшить огонь и жарить до готовности. При подаче к столу посыпать петрушкой.

КЕФИР

Завтрак в школу

Вафли, банан, яблоко.

Что купить на завтра

Творог – 500 г, сметана – 400 г, сыр – 200 г.

2 октября

Завтрак

ТВОРОЖНИК «МЕДОВЫЙ»

400 г творога, 200 г меда, 4 яичных желтка, 100 г сливочного масла, 3 ст. л. сахара.

Творог пропустить через мясорубку. Яичные желтки смешать с сахаром, медом, в эту массу добавить размягченное масло, взбить, перемешать с пропущенным через мясорубку творогом.

КОФЕ

Второй завтрак

БУТЕРБРОД С СЫРОМ, ЧАЙ

Обед

ЩИ ТРАДИЦИОННЫЕ

500 г говядины, 5 картофелин, 600 г капусты, 2 моркови, 1 репа, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 3 помидора, 70 г жира, 2 лавровых листика, укроп, 6 горошин черного перца, 150 г сметаны, 2 л бульона, соль.

Мясо помыть, сварить. В бульон положить крупно порезанную капусту, молодой картофель, добавить корень петрушки, обжаренный лук, помидоры и варить до готовности овощей. Затем добавить лавровый лист, перец, соль. В конце варки картофель вынуть из щей, тщательно размять и снова положить в щи. При подаче к столу заправить щи сметаной, сверху посыпать зеленью укропа.

САЛАТ С КУРИЦЕЙ

700 г филе курицы, 4 яйца, 4 яблока, 250 г майонеза, 80 г сыра, соль.

Мясо курицы обжарить, тонко нарезать, добавить тертые яблоко, сыр, сваренные вкрутую и мелко порезанные яйца, заправить все майонезом, посолить.

ОВОЩНОЕ РАГУ

200 г картофеля, 200 г моркови, 150 г кабачков, 1 репа, 150 г зеленого горошка, 1 головка репчатого лука, 1 корень сельдерея,

1 корень петрушки, 50 г сливочного масла, 1 стакан томатного соуса, перец, лавровый лист, корица, соль, укроп.

Морковь, петрушку, сельдерей очистить, помыть, нарезать кубиками, обжарить на масле. Отдельно нарезать кубиками, обжарить кабачки, картофель, лук. Затем все овощи сложить в кастрюлю, добавить зеленый горошек, перец, лавровый лист, корицу, залить томатным соусом и тушить до готовности 15–20 минут. При подаче к столу посыпать укропом.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

Ужин

КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ

600 г капусты, 300 г макарон, 60 г сыра, 4 яйца, 50 г сливочного масла, 60 г жира, 1,5 стакана молока, перец, соль.

Очищенную капусту нашинковать тонкой соломкой, посолить, поперчить, опустить в посуду с растопленным жиром, накрыть крышкой и припустить до полуготовности. Обжаренную капусту смешать с отваренными макаронами, тертым сыром, выложить на противень, смазанный сливочным маслом, сверху капустную массу залить яйцами, взбитыми с молоком, и запечь в духовке.

РЯЖЕНКА

Завтрак в школу

Шоколадный батончик, апельсин.

Что купить на завтра

Молоко – 2 л, сыр – 200 г, яблоки.

3 октября

Завтрак

БЛИНЧИКИ «НЕЖЕНКА»

3 яйца, 1 стакан муки, 3 стакана молока, соль, сахар, 4 ст. л. растительного масла, 80 г сметаны.

Яйца взбить, добавить соль, сахар, 1,5 стакан молока, муку, тщательно размешать, влить оставшееся молоко. На хорошо разогретую сковороду налить немного растительного масла и тонкой струйкой влить слой теста. Запечь блинчики с обеих сторон. К столу подавать со сметаной.

ЧАЙ

Второй завтрак

БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ, КОФЕ

Обед

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

2,5 л бульона, 250 г говядины, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 80 г сливочного масла, перец, петрушка, соль.

Мясо обмыть теплой водой, освободить от пленок, разрезать на небольшие кусочки, пропустить вместе с луком через мясорубку, добавить яйцо, масло, соль, холодный бульон (3 ст. л.), тщательно перемешать. Фарш разделить на несколько частей, сформовать из них маленькие шарики – фрикадельки. В кастрюлю налить 0,5 л бульона, довести до кипения, поместить в него фрикадельки и варить 8-10 минут, периодически снимая пену. Готовые фрикадельки вынуть, разложить по тарелкам, залить горячим бульоном, поперчить, посолить, посыпать зеленью.

САЛАТ «СНЕЖОК»

1/2 вилка белокочанной капусты, 2 яйца, петрушка, укроп, соль, 150 г майонеза.

Капусту нашинковать, яйца мелко порубить, добавить петрушку, укроп, соль, все тщательно перемешать, заправить майонезом.

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ СО СВЕЖИМИ БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

800 г картофеля, 500 г свежих белых грибов, 2 головки репчатого лука, соль, 100 г сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, петрушка.

Очищенный картофель порезать ломтиками и обжарить на масле. С грибов снять кожицу, обмыть, ошпарить, нарезать и обжарить на масле вместе с луком. Обжаренный картофель, грибы положить в кастрюлю, налить воды (вода не должна превышать поверхность картофеля с грабами), посолить, добавить ветку петрушки, лавровый листакан Готовый картофель выложить на тарелки, посыпать петрушкой. Подавать со сметаной.

КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

РИСОВАЯ КАША С ТОМАТНОЙ ПОДЛИВКОЙ

1 стакан риса, 1/2 стакана томатного соуса, 70 г сыра, 80 г сливочного масла, соль, перец.

Рис промыть, опустить в кастрюлю с кипящей чуть подсоленной водой. Готовый рис откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, выложить на сковородку с растопленным маслом, обжарить, периодически помешивая, добавить горячий томатный соус, тертый сыр, перемешать.

КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ

Завтрак в школу

Печенье, йогурт, яблоко.

Что купить на завтра

Творог – 500 г, мелкая рыба – 500 г, зелень.

4 октября

Завтрак

ТВОРОЖНОЕ СУФЛЕ

500 г творога, 2 яйца, 70 г сливочного масла, 2 ст. л. манной крупы, 3 ст. л. сахара, 100 г вишневого варенья.

В кастрюлю налить 1/2 стакана воды, довести ее до кипения, добавить манную крупу. Готовую манную кашу охладить, смешать с яичными желтками, творогом, сахаром, растопленным маслом, перемешать. В эту массу ввести взбитые белки, вымешать, разложить по формочкам, смазанным маслом и запечь в духовке. Суфле подать к столу с вишневым вареньем.

ВАРЕНЕЦ

Второй завтрак

ПЕЧЕНЬЕ, КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Обед

УХА

1,5 кг мелкой рыбы, 2 л воды, 1 головка репчатого лука, 6 картофелин, 1 корень петрушки, 6 горошин черного перца, 2 лавровых листика, соль, укроп.

Рыбу очистить от чешуи, вынуть внутренности, обмыть, положить в кастрюлю вместе с луком, петрушкой, солью, залить водой и варить 15–20 минут. Готовый бульон процедить, добавить в него нарезанный кубиками картофель и снова поставить варить на 15 минут. За 10 минут до конца варки в уху положить лавровый лист, перец, укроп.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ФАСОЛИ

6 помидоров, 500 г фасоли, 3 ст. л. растительного масла, петрушка, соль.

Фасоль замочить в воде на 6–8 часов, потушить, охладить. Помидоры порезать кружочками, смешать с фасолью, посолить, добавить растительное масло, посыпать зеленью петрушки.

КОНСЕРВЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТЕ С ОТВАРНЫМ КАРТОФЕЛЕМ

1 банка консервов рыбы в томате, 150 г сметаны, петрушка,

укроп.

Консервы выложить в кастрюлю, залить сметаной, подогреть. Готовое блюдо уложить на тарелки. На гарнир подать отварной картофель. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа.

ЧАЙ

Ужин

КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА С РИСОМ

1/2 вилка краснокочанной капусты, 1/2 стакана риса, 150 г топленого свиного сала, 4 ст. л. варенья из черной смородины, 1/2 стакана мясного бульона.

Капусту, лук мелко нарезать, обжарить на свином сале, уложить в неглубокую кастрюлю, тщательно перемешать, выровнять, сверху небольшим слоями выложить промытый рис, варенье и кусочки топленого сала. Полученную массу залить бульоном, накрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности.

ЯБЛОЧНЫЙ СОК

Завтрак в школу

Йогурт, шоколадка, яблоко.

Что купить на завтра

Крабовые палочки – 300 г, молоко – 2 л, грецкие орехи – 300 г.

5 октября

Завтрак

ОМЛЕТ С ЖАРЕНЫМ КАРТОФЕЛЕМ

8 яиц, 4 картофелины, 100 г сливочного масла, 3 ст. л. молока, укроп.

Очищенный картофель вымыть, нарезать мелкими брусочками, обжарить на масле. Яйца разбить, влить молоко, посолить, взбить. Обжаренный картофель залить взбитыми яйцами, перемешать, жарить до готовности, как обычный омлет. При подаче к столу посыпать укропом.

КЕФИР

Второй завтрак

БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ, ЙОГУРТ

Обед

БОРЩ С МОЛОДОЙ ФАСОЛЬЮ

600 г говядины, 1/2 стакана фасоли, 300 г свеклы, 1/2 вилка капусты, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 1 корень петрушки, 3 ст. л. томата, 70 г сливочного масла, 2 ч. л. сахара, 1 ст. л. 3 %-ного уксуса, лавровый лист, 6 горошин черного перца, 1/2 стакана сливок, зелень петрушки, 3 л воды, соль.

Подготовить мясной бульон. Обжарить мелко нарезанные соломкой лук, свеклу, морковь, петрушку. К ним через 5–7 минут добавить томат, масло, уксус, сахар, 4 ст. л. бульона, потушить 5–8 минут. В кастрюлю с кипящим бульоном, положить капусту, а через 20 минут добавить тушеные овощи и варить до готовности. В конце варки положить вареную фасоль, лавровый лист, перец, сахар, соль и варить еще 5 минут. При подаче посыпать петрушкой, заправить сливками.

САЛАТ «МОРСКОЙ БРИЗ»

250 г крабовых палочек, 4 яйца, 100 г риса, 2 головки репчатого лука, 250 г майонеза.

Рис отварить, откинуть на дуршлаг, промыть. Крабовые палочки мелко нарезать, смешать с мелко нарезанными яйцом,

луком, добавить отварной рис, перемешать, заправить майонезом.

ЩУКА ЖАРЕНАЯ

1 кг щуки, 70 г топленого масла, 3 ст. л. муки, 1 лимон, соль, укроп, петрушка.

Очистить рыбу от чешуи, выпотрошить, помыть, нарезать небольшими кусочками, посолить. Каждый отдельный кусочек полить лимонным соком, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон на масле, выложить на тарелки, полить маслом, посыпать зеленью петрушки, укропа. На гарнир подать жареный картофель или тушеную капусту.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК

Ужин

ГРЕЧНЕВАЯ КАША

2 стакана гречневой крупы, 5 стаканов молока, 1/2 стакана сливок, 70 г молотых грецких орехов.

В небольшую кастрюлю всыпать гречневую крупу, влить молоко и оставить на слабом огне вариться, когда каша загустеет, добавить сливки, орехи, перемешать и поставить на 15 минут в горячую духовку.

ТОПЛЕНОЕ МОЛОКО

Завтрак в школу

Бутерброды с сыром и колбасой.

Что купить на завтра

Мясо – 1 кг, ветчина – 400 г.

6 октября

Завтрак

ОЛАДЬИ КИСЛЫЕ

2 стакана молока, 3 стакана пшеничной муки, 20 г дрожжей, 4 яйца, 70 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара, сметана.

Вылить в кастрюлю теплое молоко, развести в нем дрожжи, добавить яйца, муку, сахар, сливочное масло. Замесить тесто. Накрыть кастрюлю полотенцем и поставить на 30–40 минут в теплое место. После расстойки выпечь оладьи. Готовые оладьи подавать со сметаной.

ЧАЙ

Второй завтрак

БУТЕРБРОД С СЫРОМ И КОЛБАСОЙ, КОФЕ

Обед

СУП ГОРОХОВЫЙ

400 г говядины, 200 г ветчины, 40 г гороха, 70 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 6 горошин черного перца, 3 лавровых листика, петрушка, укроп, соль.

В готовый мясной бульон опустить промытый горох и варить 1,5 часа. Ветчину нарезать маленькими кусочкам, обжарить вместе с мелко порезанным луком, морковью, положить в бульон. Через 1–2 минуты добавить лавровый лист, петрушку, укроп, соль, перец и варить суп до готовности. Подавать с сухариками из белого хлеба.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ

4 моркови, 5 зубчиков чеснока, 100 г сметаны, 40 г грецких орехов.

Морковь очистить, вымыть, протереть на мелкой терке, добавить измельченный чеснок, растертый с солью и сахаром, и очищенный грецкий орех, полить сметаной.

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЛУКОМ И КАРТОФЕЛЕМ

600 г говядины, 800 г картофеля, 3 головки репчатого лука, 2 ст. л. пшеничной муки, 3 ст. л. растительного масла, зелень

кинзы, петрушки, соль, перец, гвоздика, лавровый листакан

Мясо нарезать порционными кусочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить, сложить в кастрюлю. На сковороду, где жарилось мясо, влить 1 стакан мясного бульона, вскипятить и вылить в кастрюлю с мясом, добавить еще 2 стакан кипяченой воды и тушить на слабом огне 2 часа. К мясу добавить отдельно обжаренный картофель, лук, лавровый лист, гвоздику, перец, тушить еще 30–40 минут. При подаче к столу посыпать петрушкой, кинзой.

ТОМАТНЫЙ СОК

Ужин

КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ

800 г капусты, 400 г яблок, 1 ст. л. пшеничной муки, 1 стакан л. сахара, 80 г сливочного масла.

Капусту мелко нашинковать, уложить в алюминиевую кастрюлю, добавить 1/2 стакана воды, закрыть крышкой и оставить тушить на 10–15 минут. Очищенные от кожуры яблоки разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать дольками, положить в кастрюлю с капустой, потушить. В самом конце добавить сливочное масло, муку, сахар, тщательно перемешать и продолжить тушить на медленном огне 10 минут.

ВИНОГРАДНЫЙ СОК

Завтрак в школу

Питьевой йогурт, булочка, яблоко.

Что купить на завтра

Брынза – 400 г, вареная колбаса – 400 г.

7 октября

Завтрак

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КАРТОФЕЛЕМ

600 г творога, 8 картофелин, 2 яйца, 3 ст. л. сахара, 1 стакан пшеничной муки, 1 стакан сметаны, 100 г сливочного масла, соль.

Картофель очистить от кожуры, сварить в подсоленной воде, помять, добавить творог, 1/2 стакана муки, сахар, соль, яйцо, полученную массу перемешать, сформовать небольшие лепешки, обсыпать с обеих сторон мукой и жарить на сковороде до образования румяной корочки. Подавать со сметаной.

РЯЖЕНКА

Второй завтрак

ТЫКВЕННЫЙ СОК, ШОКОЛАД

Обед

ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ

600 г говядины, 2 моркови, 600 г щавеля, 2 головки репчатого лука, 20 г укропа, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 8 горошин черного перца, 5 зубчиков чеснока, 3 лавровых листика, 2 яйца, 100 г сметаны.

Мясо промыть, сварить. В бульон запустить нашинкованный лук, морковь и варить 10 минут. После этого добавить измельченные щавель, коренья, давленый чеснок. За 5 минут до конца варки запустить в щи лавровый лист, перец, яичные белки. Подавать со сметаной.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ

600 г редьки, 3 соленых огурца, 150 г майонеза, соль, укроп.

Очищенную и вымытую редьку натереть на крупной терке. Соленые огурцы освободить от кожицы, порезать небольшими кубиками, перемешать с редькой, заправить майонезом, посолить, посыпать укропом.

ГРИБЫ, ТУШЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ

500 г свежих грибов, 2 головки репчатого лука, 4 картофелины, 100 г сливочного масла, 200 г томатного соуса, 5

горошин черного перца, лавровый лист, укроп, соль.

Грибы очистить, обмыть, отварить в подсоленной воде, отвар слить. Сваренные грибы откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, нарезать маленькими кусочками, обжарить, уложить в сотейник, залить готовым томатным соусом, добавить лавровый лист, перец, соль, тушить 8 минут. Картофель нарезать тонкой соломкой, обжарить, смешать со спассерованным луком, выложить в сотейник с грибами и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

Ужин

МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С КОЛБАСОЙ И ПОМИДОРАМИ

500 г макарон, 8 консервированных помидоров, 300 г вареной колбасы, 50 г брынзы, 100 г сливочного масла, зелень кинзы, петрушки.

Макароны сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, добавить масло, разложить в неглубокие глиняные или стеклянные формочки, смазанные маслом, сверху посыпать брынзой, положить кружочки колбасы и дольки помидоров. Формочки с макаронами поставить в духовку и запекать 10–15 минут. При подаче посыпать зеленью петрушки.

ТОМАТНЫЙ СОК

Что купить на завтра

Творог – 500 г, орехи – 200 г, пирожные.

8 октября

Завтрак

СЛАДКИЙ ТВОРОГ

500 г творога, 200 г орехов, 200 г изюма, 1/2 стакана сливок, 2 стакан сахара.

Творог, орехи, изюм перемешать, заправить сметаной.

СНЕЖОК

Второй завтрак

ПИРОЖНОЕ, КОФЕ

Обед

СУП С БРЫНЗОЙ

2 моркови, 6 головок репчатого лука, 6 картофелин, 250 г брынзы, петрушка, укроп, 3 ст. л. растительного масла.

Очищенную, натертую на терке морковь и мелко нарезанный лук спассеровать на растительном масле. Воду довести до кипения, положить нарезанный крупными кубиками картофель, через 15 минут добавить натертую на терке брынзу, спассерованные овощи, довести до кипения, убавить огонь и варить еще 8-10 минут. При подаче суп посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ БРЫНЗЫ И ПОМИДОРОВ

100 г брынзы, 8 помидоров, 1/4 стакана сметаны, зелень петрушки или укропа.

Помидоры нарезать тонкими колечками, смешать с протертой на крупной терке брынзой, добавить сметану, посыпать укропом.

МЯСО, ТУШЕННОЕ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

500 г свинины, 200 г ветчины, 50 г шпика, 2 моркови, 1 репа, 2 головки репчатого лука, 1 кг квашеной капусты, лавровый лист, 6 горошин черного перца, 2 стакана мясного бульона.

Шпик мелко нарезать, обжарить. Морковь, репу, лук порезать маленькими брусочками и обжарить на сале. Свинину, ветчину нарезать небольшими кусочками, посолить и также обжарить на шпике. Полученную массу сложить в кастрюлю, добавить квашеную капусту, лавровый лист, горошины перца, залить

бульоном и тушить 2,5 часа. На гарнир подать отварной картофель.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

ПУДИНГ ТЫКВЕННЫЙ

500 г яблок, 500 г тыквы, 300 мл молока, 2 ст. л. сахара, 3 ст. л. манной крупы, 3 яйца, 2 ст. л. молотых сухарей, 100 г сливочного масла.

Тыкву нарезать маленьким брусочками, уложить в небольшую кастрюлю, добавить молоко, накрыть крышкой и тушить 10–15 минут. Яблоки разрезать, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, опустить в кастрюлю с тыквой. Через 10 минут всыпать манную крупу, размешать и варить еще 5 минут. Полученную массу охладить, ввести яичные желтки, сахар, взбитый белок, перемешать и выложить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, поставить в духовку.

КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ И СЛИВЫ

Что купить на неделю

Яйца, крупы, мясо, фрукты.

9 октября

Завтрак

ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ТВОРОГА

600 г творога, 1/2 стакана муки, 6 яиц, 3 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. ванилина, сливочное масло, 1/2 стакана сметаны, соль.

Творог пропустить через мясорубку, добавить в него муку, яйца, соль, сахар, ванилин, тщательно перемешать. Сформовать из полученной массы «колбаску» толщиной 1 см, порезать на кусочки. Приготовленные «ленивые» вареники опустить в кипящую чуть подсоленную воду. Готовые вареники вынуть шумовкой. Подать к столу с маслом, сметаной или вареньем.

КЕФИР

Второй завтрак

БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ, КОФЕ

Обед

СУП-ПЮРЕ ИЗ РИСА

1 стакан риса, 70 г сливочного масла, соль, перец, 100 г сметаны, сухари из белого хлеба.

Промытый рис опустить в кипящую чуть подсоленную воду, варить на медленном огне 30–40 минут. Готовый рис вместе с отваром пропустить через сито, добавить масло, перец. Подать к столу вместе со сметаной и сухариками из белого хлеба.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ

200 г яблок, 400 г моркови, 3 ст. л. сметаны, сок 1/2 лимона, 1 ст. л. сахара.

Яблоки, морковь натереть на крупной терке, перемешать, добавить сметану, сок лимона, сахар.

БАКЛАЖАНЫ, ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ

4 баклажана, 3 моркови, 3 головки репчатого лука, 2 ст. л. пшеничной муки, 3 ст. л. растительного масла, сахар, соль, перец.

Баклажаны очистить от кожицы, порезать колечками, посолить и оставить на 25 минут. После этого обвалять их с обеих сторон в муке, обжарить, поместить в сотейник. Лук

нашинковать, морковь натереть на крупной терке, обжарить на растительном масле. Обжаренные лук и морковь выложить на баклажаны, залить кипяченой водой и тушить на медленном огне 20 минут.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ

Ужин

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫ

1 кг капусты, 1 стакан молока, 400 г хлеба, 4 яйца, 100 г сливочного масла, 80 г сыра, 1 стакан томатного соуса, перец, панировочные сухари, соль.

Капусту нашинковать, посолить, тщательно размешать, уложить в неглубокую кастрюлю, дно которой смазано растопленным маслом, тушить до полуготовности. Добавить в приготовленную массу яичные желтки, измельченные и вымоченные в молоке сухари, взбитый белок, посолить, поперчить, перемешать, выложить в форму, смазанную маслом, посыпать тертым сыром и выпекать в духовку. К столу подать вместе с томатным соусом.

ЧАЙ

Завтрак в школу

Печенье, конфеты.

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, сливки – 250 г, курица – 1,5 кг.

10 октября

Завтрак

БЛИНЧИКИ

2 стакана молока, 2 стакана пшеничной муки, 3 яйца, 1 стакан сливок, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара, соль, варенье или джем.

В муку постепенно добавить растертые с солью и сахаром желтки, сливки, тщательно размешать, влить молоко, растопленное масло. Отдельно взбить белки, смешать с остальной массой, вымесить. Выпечь тонкие блинчики. Подавать блинчики с вареньем или джемом.

ЧАЙ

Второй завтрак

БУТЕРБРОД С СЫРОМ, КАКАО

Обед

СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ

500 г курицы, 1,5 л бульона, 250 г домашней лапши, 50 г сливочного масла, 1 морковь, соль, перец, укроп.

Курицу сварить, готовый бульон процедить, поставить снова на огонь, довести до кипения, добавить нарезанные тонкими колечками лук, морковь. Через 4 минуты положить масло, тонко нарезанную лапшу и варить до готовности.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И СЫРА

1 редька, 150 г сыра, 3 зубчика чеснока, петрушка, укроп, сельдерей, соль, 3/4 стакана майонеза.

Редьку очистить, натереть на мелкой терке, смешать с тертым сыром, рубленым чесноком, зеленью петрушки, укропа, сельдерея, перемешать, заправить майонезом, посолить.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РИСОМ

10 картофелин, 300 г риса, 60 г сыра, 150 г зеленого горошка, 100 г сливочного масла.

Картофель очистить, нарезать соломкой, отварить, откинуть

на дуршлаг, перемешать с отварным рисом, зеленым горошком, уложить в глубокую форму, смазанную маслом, сверху посыпать тертым сыром, добавить масло и запечь в духовке. Подать к столу со сливочным маслом.

КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Ужин

РЫБА, ТУШЕННАЯ С ГОРЧИЦЕЙ

1 кг рыбы, 2 головки репчатого лука, 3 ч. л. горчицы, 1 стакан л. пшеничной муки, 100 г сливочного масла, лимонный сок.

Рыбу нарезать маленькими кусочками, посолить, смазать горчицей, обжарить на масле. Лук нарезать кубиками, спассеровать, добавить муку, обжарить на масле, охладить, добавить кипяченой воды, посолить, довести до кипения, полить лимонным соком. Готовую рыбу выложить в кастрюлю, залить подготовленным соусом, накрыть крышкой и тушить 25 минут. На гарнир подать жареный картофель.

КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ

Завтрак в школу

Булочка с курагой, йогурт.

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, курага – 200 г, чернослив – 200 г.

11 октября

Завтрак

КАША РИСОВАЯ СЛАДКАЯ

1,5 стакана риса, 3/4 стакана молока, 100 г сливочного масла, 1/2 ч. л. корицы, 4 ст. л. сахара, соль, курага, чернослив.

Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, поместить в кастрюлю, влить горячее молоко, через 5 минут заправить кашу маслом, добавить сахар, корицу, курагу, чернослив, поставить в горячую духовку на 5 минут.

ВАРЕНЕЦ

Второй завтрак

ЖЕЛЕ ИЗ ЯГОДНОГО ВАРЕНЬЯ, БУЛОЧКА

Обед

ЩИ С МЯСОМ И ВЕТЧИНОЙ

600 г говядины, 150 г ветчины, 1 морковь, 600 г квашеной капусты, 2 головки репчатого лука, 2 картофелины, петрушка, лавровый лист, 3 зубчика чеснока, 8 горошин черного перца, укроп, соль, 100 г сметаны.

Мясо, ветчину отварить, в бульон добавить нарезанный кубиками картофель, лук, морковь, капусту, перемешать, довести до кипения, положить лавровый лист, чеснок, перец, соль и варить в течение 1 часа. При подаче к столу заправить сметаной и посыпать зеленью укропа, петрушки.

САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ И КУРИНЫХ ФРИКАДЕЛЕК

300 г куриного фарша, 80 г картофеля, 3 яйца, 80 г соленых огурцов, зеленый горошек, укроп, 200 г майонеза.

Картофель отварить, нарезать кубиками, смешать с вареным яйцом, огурцами, горошком, укропом, заправить майонезом. Сформовать из куриного фарша фрикадельки, отварить, перемешать с овощами. При подаче салат украсить яйцом, зеленью.

КАПУСТА ТУШЕНАЯ

1/2 вилка капусты, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. томатного соуса, соль, перец.

Капусту слегка отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обжарить на масле, добавить томатный соус, специи.

КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ И МАЛИНЫ

Ужин

СУП С СУХОФРУКТАМИ

100 г сушеных яблок, 50 г изюма, 50 г чернослива, 6 сухарей из черного хлеба, 8 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. корицы, 1/2 стакана сливок.

Сухарики из черного хлеба залить горячей водой, оставить на 1,5 часа, накрыв кастрюлю крышкой. Размокший хлеб протереть через сито. Сушеные яблоки, изюм, чернослив промыть, положить в кипящую воду, отварить, полученным фруктовым отваром залить хлебную массу до густоты жидкой сметаны. Подавать к столу со взбитыми сливками.

МЯТНЫЙ ЧАЙ

Завтрак в школу

Булочка с сосиской, гранат.

Что купить на завтра

Батон, молоко – 1 л, грибы сушеные – 100 г.

12 октября

Завтрак

ЖАРЕНЫЕ ЛОМТИКИ БАТОНА

1 батон, 1 стакан молока, 3 яйца, 100 г сливочного масла, 1 ч. л. сахара, укроп.

Батон нарезать тонкими ломтиками, обмакнуть в яично-молочную смесь, приготовленную из молока, взбитых яиц, сахара, обжарить с обеих сторон на сливочном масле. Выложить на тарелки, сверху посыпать укропом.

ЧАЙ ЛИПОВЫЙ

Второй завтрак

КОФЕ ЧЕРНЫЙ С МОЛОКОМ

Обед

БОРЩ ГРИБНОЙ

600 г говядины, 30 г сушеных грибов, 1/2 вилка капусты, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3 стакан л. томата, 2 ст. л. растительного масла, лавровый лист, черный перец, соль, зелень укропа, 150 г сметаны.

Сушеные грибы оставить на 3 часа в холодной воде, отварить, обмыть и мелко нарезать. Из мяса приготовить бульон. Репчатый лук, морковь, корень петрушки мелко нерезать, обжарить на масле, добавить томат, довести до кипения и опустить в кипящий бульон. Через 5 минут добавить лавровый лист, соль, черный перец, зелень укропа и варить еще 5–8 минут при слабом кипении. Перед подачей к столу в борщ положить отваренные грибы, заправить сметаной.

ГОВЯДИНА В СУХАРЯХ

600 г говядины, 3/4 стакана панировочных сухарей, 2 яйца, 3 ст. л. растительного масла, перец, карри, соль, зелень петрушки или укропа.

Говядину нарезать плоскими кусочками, отбить, посолить, поперчить, добавить специи, обвалять в яйце, панировочных сухарях, обжарить на масле с обеих сторон. Обжаренное мясо

уложить на тарелки, сверху полить маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью. На гарнир подать жареный картофель.

МОРКОВНЫЙ СОК

Ужин

МАКАРОНЫ С СЫРОМ

500 г макарон, 60 г сыра, 30 г сливочного масла, 100 мл сливок, соль.

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть, обжарить на масле, в конце обжаривания добавить сливки, тертый на крупной терке сыр, соль, все перемешать и запечь в духовке.

МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ

Завтрак в школу

Пряники, виноград.

Что купить на завтра

Сливки – 250 г, сметана – 250 г, мясо свинины – 500 г.

13 октября

Завтрак

ПОНЧИКИ

3 яйца, 300 г пшеничной муки, 30 мл молока, 200 мл растительного масла, соль, сахарная пудра.

В муку ввести яйцо, влить молоко, масло, посолить, замесить тесто, разделить его на небольшие кусочки, сформовать из них шарики диаметром не более 2–3 см, опустить их на разогретую сковороду и жарить во фритюре. Готовые шарики вынуть шумовкой, уложить на тарелку, посыпать сахарной пудрой.

ЧАЙ СО СЛИВКАМИ

Второй завтрак

ВАФЛИ, КОФЕ ЧЕРНЫЙ СО СЛИВКАМИ

Обед

ПЕЛЬМЕНИ «СЕВЕРНЫЕ»

250 г говядины, 250 г свинины, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, 1,5 стакана пшеничной муки, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец, лавровый лист, 4 горошины черного перца, 150 г сметаны, сливочное масло.

Мякоть говядины, свинины пропустить вместе с луком через мясорубку, добавить перец, соль, перемешать. Приготовить тесто для пельменей. В муку влить чуть подсоленную воду, разбить яйцо, перемешать, замесить тесто. При помощи специальной пельменницы сделать пельмени, опустить в кипящую подсоленную воду, добавив в нее горошины черного перца, лавровый лист, и варить на медленном огне 5 минут. Готовые пельмени выложить на блюдо, заправить острым соусом. Отдельно подать масло, сметану.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

3 яблока, 5 морковок, 150 г консервированного зеленого горошка, сахар, соль, 200 г майонеза, сок 1/2 лимона.

Морковь очистить, помыть, отварить, натереть на мелкой терке, добавить натертые на терке яблоки, зеленый горошек,

сахар, соль, сбрызнуть соком лимона, заправить майонезом.

КАРТОФЕЛЬ С ЖАРЕНОЙ ТЫКВОЙ

600 г картофеля, 600 г тыквы, 50 г маргарина, 50 г сливочного масла, 3 ст. л. пшеничной муки, 200 мл сливок, соль, укроп.

Очищенный картофель обмыть, отварить в подсоленной воде. Воду вылить, а картофель поставить тушить на медленном огне на 4–5 минут. Добавить в него укроп, масло, перемешать. Тыкву разрезать, освободить от семян, очистить кожицу, порезать на кусочки, посолить, запанировать в муке, обжарить на масле. Обжаренные кусочки тыквы выложить на картофель, залить все сливками, посыпать укропом.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

Ужин

ОКРОШКА МЯСНАЯ

300 г отварного мяса, 2 пучка зеленого лука, 3 яйца, 1/2 стакана сметаны, петрушка, укроп, горчица, соль, сахар, 2 л кваса.

Мясо, зеленый лук, яичные белки мелко нарезать, добавить желтки, растертые с горчицей, сахаром и солью. Выложить в кастрюлю, залить холодным квасом и перемешать. При подаче посыпать зеленью петрушки, укропа.

РЯЖЕНКА

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, сливки – 250 г, некостистая рыба – 1 кг.

14 октября

Завтрак

КАША РИСОВАЯ С МОЛОКОМ И ИЗЮМОМ

1 стакан риса, 1 л молока, 60 г изюма, 1 ч. л. сахара, соль, 100 г сливочного масла.

Молоко вскипятить, опустить промытый рис, добавить сахар, соль, изюм, перемешать и варить до готовности постоянно помешивая. Готовую кашу разлить по тарелкам, положив в каждую из них кусочек масла.

Второй завтрак

КАКАО, ПИРОЖНОЕ

Обед

РАССОЛЬНИК С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

900 г рыбы, 5 картофелин, 2 соленых огурца, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, петрушка, базилик, тимьян, соль, 100 г сливочного масла.

Для фрикаделек: 250 г рыбного филе, 60 г белого хлеба, 1 яйцо, 1/4 стакана молока, 100 г сливочного масла, перец, соль.

Взять черствый белый хлеб, замочить его в молоке, слегка отжать, смешать с рыбным филе, добавить яйцо, масло, специи, полученную массу перемешать, сформовать фрикадельки. Сварить рыбу, полученный бульон процедить, положить мелко нарезанный и обжаренный на масле картофель, огурцы, лук, добавить специи и варить до готовности. В конце варки опустить в рассольник рыбные фрикадельки и продолжать варить на медленном огне 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью.

САЛАТ С КАПУСТОЙ И КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

250 г крабовых палочек, 100 г белокочанной капусты, 100 г консервированной кукурузы, соль, сок 1/2 лимона, майонез.

Капусту мелко нашинковать, посолить, сбрызнуть соком лимона, смешать с мелко нарезанными крабовыми палочками, консервированной кукурузой, тщательно все перемешать, заправить майонезом.

РЫБА, ЖАРЕННАЯ С ПОМИДОРАМИ

1 кг рыбы, 5 консервированных помидоров, 1 головка репчатого лука, 1/4 стакана молока, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, перец, базилик, соль, зелень петрушки.

Очищенную рыбу нарезать кусочками, положить на 15 минут в молоко, добавить в него специи, затем кусочки запанировать в муке, обжарить на масле с обеих сторон. Отдельно обжарить нарезанный кольцами лук и разрезанные пополам помидоры. Готовую рыбу разложить по тарелкам, сверху положить помидоры с луком, зелень. На гарнир подать гречневую кашу.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА

Ужин

СУП-ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ

500 г фасоли, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 100 г сливочного масла, тмин, кориандр, 1,5 л мясного бульона, соль.

Фасоль замочить на 6 часов, залить бульоном, добавить нарезанную кубиками морковь, целую луковицу, варить 1 час. Сваренную фасоль, морковь вместе с отваром протереть через сито, добавить специи, заправить маслом. К супу-пюре подать поджаренные сухарики.

КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

Что купить на завтра

Творог – 500 г, сметана – 500 г, курица – 1,5 кг.

15 октября

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ МОРКОВИ И ТВОРОГА

500 г моркови, 200 г творога, 5 яиц, 100 г сливочного масла, 1/2 стакана манной крупы, 1,5 стакан молока, 5 ст. л. сметаны, сахар, соль, 1/2 стакана молотых сухарей, 1/2 ч. л. ванилина.

Сырую морковь очистить, помыть, порезать кубиками, выложить в кастрюлю, добавить 1/2 стакана воды, сливочного масла, припустить, прокрутить через мясорубку, смешать со сваренной на молоке манной кашей, творогом. В полученную массу добавить ванилин, соль, сахар, сырые яйца, смешать до получения однородной массы, выложить слоем не более 7 см в форму, смазанную маслом, сверху посыпать сухарями, полить растопленным маслом, запечь в разогретой духовке. Подать со сметаной.

СНЕЖОК

Второй завтрак

КОКТЕЙЛЬ КОФЕЙНЫЙ

Обед

РИСОВЫЙ СУП С КУРИЦЕЙ

500 г курицы, 6 картофелин, 160 г риса, 1 головка репчатого лука, 100 г сливочного масла, соль, розмарин, эстрагон, перец, укроп.

Приготовить куриный бульон, в кипящий бульон запустить рис, картофель, обжаренный на масле нашинкованный лук, добавить специи, измельченную зелень.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

600 г моркови, 300 г чернослива, 1 стакан сметаны, 1,5 ст. л. сахара, соль, петрушка, укроп, сок 1/2 лимона.

Чернослив помыть, залить кипятком и оставить на 25 минут настаиваться. Удалить косточки, мелко порезать, смешать с тертой на крупной терке морковью, сбрызнуть лимонным соком, заправить сметаной, смешанной с солью, сахаром, полученную

массу тщательно перемешать, сверху посыпать измельченной зеленью.

КУРИЦА В СМЕТАНЕ

600 г курицы, 350 г сметаны, 2 головки репчатого лука, корица, кардамон, перец, соль.

Репчатый лук мелко нарезать, обжарить, добавить специи, сметану, все перемешать. Мясо курицы отделить от костей, порезать порционными кусочками, залить луково-сметанной смесью, уложить в кастрюлю и тушить до готовности. На гарнир подать отварной рис.

ВИНОГРАДНЫЙ СОК

Ужин

ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ

900 г пшенной каши, 40 г изюма, 40 г кураги, 40 г цукатов, 1/2 ч. л. ванилина, 1 яйцо, 100 г сливочного масла, 50 г сметаны.

Приготовленную пшенную кашу охладить, соединить с изюмом, курагой, цукатами, сахаром, яйцами, ванилином, перемешать, выложить на горячую сковороду, смазанную маслом, залить сметаной и запечь в духовке.

СОК ИЗ ТЫКВЫ И ЯБЛОК

Завтрак в школу

Шоколадный батончик, банан, яблоко.

Что купить на неделю

Кефир – 500 г, сливочное масло – 250 г, консервированный горошек – 1 банка.

16 октября

Завтрак

БЛИНЧИКИ С ВАРЕНЬЕМ

2 стакана пшеничной муки, 2,5 стакана кефира, 5 яиц, 100 г сливочного масла, соль, сахар, 300 г любого ягодного варенья.

Замесить тесто и выпекать блины обычным способом, каждый блин намазать слоем ягодного варенья и уложить в стопку, поставить в духовку на 5 минут.

ЧАЙ С МЕДОМ

Второй завтрак

КУСОЧЕК ПИРОГА, ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ

600 г говядины, 8 картофелин, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, 1 морковь, лавровый лист, кориандр, черный перец, семена тмина, укроп, соль.

Сварить мясной бульон, опустить в него нарезанный кубиками картофель, добавить обжаренную тертую на терке морковь, лук, посолить и варить 25 минут. Перед окончанием варки запустить в суп специи. Подавать к столу, посыпав зеленью укропа.

САЛАТ «ОВОЩНОЕ АССОРТИ»

400 г капусты, 2 моркови, 100 г консервированного горошка, 3 яйца, петрушка, кинза, соль, майонез.

Морковь, капусту очистить, мелко нашинковать, смешать с солью, добавить зеленый горошек, рубленое яйцо, мелко нарезанную зелень, заправить майонезом.

ЗАПЕЧЕННЫЙ ФАРШ С КАРТОФЕЛЕМ

150 г копченого сала, 50 г сыра, 400 г отварной говядины, 1 кг картофеля, 2 головки репчатого лука, 120 г белого хлеба, 2 стакана молока, 80 г сливочного масла, 1 яйцо, 60 г муки, соль, перец, петрушка.

Отварить очищенный картофель, посолить, протереть через

сито, влить молоко, добавить яйцо, сливочное масло, полученную массу хорошо перемешать. Говядину и копченое сало пропустить через мясорубку, смешать с обжаренным луком, хлебом, зеленью петрушки, сырым яйцом, перцем и солью. Готовый фарш перемешать. На смазанный маслом противень выложить слой картофельного пюре, сверху – слой мясного фарша, затем снова пюре и т. д. Последний слой посыпать тертым сыром, зеленью, запечь в духовке.

ГРЕЙПФРУТОВЫЙ СОК

Ужин

МАКАРОННИК

500 г макарон, 300 г брынзы, 50 г сыра, молоко, 100 г сливочного масла, 40 г грецких орехов, корица, соль.

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть, добавить масло. Часть макарон выложить на сковороду, смазанную маслом, покрыть слоем тертой брынзы и слоем оставшихся макарон, залить молоком и запечь в духовке. Готовое блюдо посыпать сыром, измельченными грецкими орехами, корицей.

КЕФИР

Завтрак в школу

Ватрушка, фруктовый сырок в шоколаде.

Что купить на завтра

Творог – 500 г, миндаль – 100 г, сливки – 500 г, плитка шоколада.

17 октября

Завтрак

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

300 г творога, 1 ч. л. манной крупы, 1 ст. л. муки, 50 г сливочного масла, 2 яйца, ванильный сахар, соль, 50 г миндальных орехов.

Творог пропустить через мясорубку, добавить соль, муку, манку, яйца, измельченные орехи, растопленное масло, ванильный сахар, все хорошо перемешать и выложить в форму, смазанную маслом, сверху положить небольшие кусочки масла. Запекать в духовке 35 минут. Подать с вареньем.

КЕФИР СО СЛИВКАМИ И МЕДОМ

Второй завтрак

КОФЕ-ГЛЯССЕ, ШОКОЛАД

Обед

СУП ТОМАТНО-ПЕРЛОВЫЙ

12 помидоров, 1 стакан перловой крупы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 головки репчатого лука, 1/2 стакана сметаны, соль, тимьян, базилик, укроп.

Отварить помидоры в подсоленной воде, протереть через сито, положить сливочное масло, мелко нарезанную морковь, лук, специи, измельченный корень петрушки, влить воду, полученную массу смешать со сваренной крупой, довести до кипения, заправить сметаной. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И ЧЕСНОКОМ

400 г краснокочанной капусты, 3 яблока, 3 зубчика чеснока, сок 1/2 лимона, 3 ст. л. растительного масла, соль, сахар, зелень петрушки.

Капусту мелко нашинковать, добавить соль, сахар, сбрызнуть лимонным соком, смешать с натертыми яблоками, измельченным чесноком, заправить маслом, посыпать зеленью.

ПЛОВ С КУРИЦЕЙ

600 г курицы, 3 стакана риса, 4 моркови, 4 головки репчатого лука, 200 г жира, кардамон, чебрец.

Сварить курицу, отделить мясо от костей, полученный бульон процедить. Рис промыть, обжарить, уложить в кастрюлю, полить бульоном, добавить лук, тертую на мелкой терке морковь, специи, варить на медленном огне до полной готовности.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

Ужин

КАБАЧКИ С ЛУКОМ И СЫРОМ

4 кабачка, 120 г сливочного масла, 3/4 стакана молока, 3 яйца, 2 ст. л. муки, 2 головки репчатого лука, 120 г сыра, соль, перец, зелень укроп.

Кабачки очистить от кожицы, сварить до полуготовности в подсоленной воде, остудить, разрезать пополам, удалить семена, мякоть выложить в смазанный маслом сотейник. Лук нарезать, обжарить на масле, добавить отжатую мякоть, муку, влить молоко, тщательно перемешать, поставить на огонь, масса должна загустеть. Снять с огня и охладить, добавить яйца, специи, тертый сыр, смешать, начинить полученной смесью кабачки.

МОРКОВНЫЙ КИСЕЛЬ

Завтрак в школу

Сладкий творог, печенье.

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, творог – 500 г, хлеб.

18 октября

Завтрак

ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ

2,5 стакана молока, 3/4 стакана пшена, 80 г тыквы, 40 г кураги, 1,5 ч. л. сахара, соль, 70 г сливочного масла.

Тыкву очистить, мелко нарезать, опустить в кипящее молоко, варить 10 минут. Добавить промытое пшено, курагу, сахар, соль, перемешать и варить 15 минут. В готовую кашу положить кусочек масла.

ТЫКВЕННЫЙ СОК

Второй завтрак

КУСОЧЕК ПИРОГА, КОФЕ С ЛИМОНОМ

Обед

БУЛЬОН С ОМЛЕТОМ

3,5 л мясного бульона, 1,5 стакана молока, 100 г сливочного масла, 8 яиц, соль, петрушка, укроп, перец.

Яйца взбить, добавить перец, соль, холодное молоко, хорошо размешать, разлить по небольшим формочкам и поставить их в сковороду с водой, варить 15 минут до полной готовности. Вода в сковороде не должна закипать. Готовый омлет поместить в отдельные тарелки с налитым горячим мясным бульоном. При подаче блюдо посыпать укропом, петрушкой.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ

4 головки репчатого лука, 4 моркови, 1 свекла, 3/4 стакана растительного масла, укроп, соль, петрушка, черный и красный молотый перец, кориандр, майоран, 1/2 ч. л. уксуса.

Лук нарезать тонкими колечками, обжарить, смешать с обжаренной и натертой на терке морковью, свеклой, перемешать, добавить специи, заправить уксусом.

ЖАРЕНАЯ ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ

1 кг печени, 5 ст. л. пшеничной муки, 120 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, тмин, базилик, чабер, имбирь, перец, соль, зелень петрушки, укропа.

Печень промыть, очистить от пленок, разрезать на небольшие кусочки толщиной на более 1 см, посолить, добавить специи, запанировать в муке, обжарить на масле. Готовую печень выложить на блюдо, полить образовавшимся при жарке соком, посыпать луком, зеленью.

МОРКОВНО-ЛИМОННЫЙ СОК

Ужин

ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ

1,5 кг капусты, 5 головок репчатого лука, 4 помидора, 6 морковок, 4 ст. л. томата, 1,5 стакана сметаны, растительное масло, перец, соль, зеленый горошек, петрушка.

Приготовить фарш для голубцов: помидоры нарезать дольками, обжарить, смешать со спассерованным луком, морковью и тушить 8-10 минут, добавить специи. Из кочана капусты удалить кочерыжку, погрузить его в кипящую воду и варить в соленой воде 15 минут, откинуть на сито, разделить на отдельные листья, срезать толстые стебли листьев. На капустные листья выложить овощной фарш, завернуть. Голубцы обжарить, уложить на дно кастрюли, полить сверху сметаной, томатом, тушить 40 минут. При подаче к столу голубцы полить соусом, посыпать петрушкой, зеленым горошком.

ЯБЛОЧНО-МЯТНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Завтрак в школу

Мармелад, яблоко, апельсин.

Что купить на завтра

Кефир – 500 г, творог – 500 г, изюм – 100 г.

19 октября

Завтрак

БЫСТРЫЕ ОЛАДЬИ

2 стакана муки, 1 яйцо, 0,5 л кефира, сахар, соль, 0,5 ч. л. соды, растительное масло, сметана.

Добавить в кефир указанное количество муки, яйцо, сахар, соль и соду. Все тщательно перемешать и взбить тесто. Жарить оладьи на растительном масле. К столу подать со сметаной или джемом.

КАКАО

Второй завтрак

ТВОРОГ С ИЗЮМОМ, ЧАЙ

Обед

РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ

450 г говядины, 4 картофелины, 3 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 3/4 стакана перловой крупы, зелень.

Отварить до полуготовности перловую крупу, картофель нарезать брусочками и выложить в говяжий бульон. Лук нашинковать, морковь натереть на крупной терке, огурцы кубиками. Обжарить подготовленные овощи и запустить в бульон. Готовый рассольник заправить свежей зеленью.

САЛАТ «АГНЕССА»

120 г ветчины, 100 г сыра, 80 г оливок.

Ветчину и сыр, нарезанные тонкими ломтиками, выложить на блюдо, вокруг уложить оливки и веточки петрушки.

ПШЕННЫЕ БИТОЧКИ И ОТВАРНОЙ СУДАК СО СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ

1 стакан пшена, 2 ст. л. муки, 1 яйцо, соль, 1 судак, 1 пучок укропа, панировочные сухари, сливочное масло, сметана.

Сварить на воде густую кашу, остудить, вбить яйцо, посолить, сформовать биточки, обвалять в сухарях и обжарить на масле до золотистой корочки. К столу подать с ломтиком отварного судака, сметаной и зеленью.

ЯБЛОЧНЫЙ МОРС

Ужин

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН И ЯИЦ

200 г макарон, 3 яйца, 100 г сливочного масла, 3/4 стакана молока, 1 ч. л. соли, 50 г сыра, 50 г брынзы, сметана.

Макаронные изделия сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть, дать воде стечь, выложить на сковороду, добавить растопленное масло, перемешать, залить молочно-яичной смесью, сверху посыпать тертым сыром, брынзой. К столу это блюдо можно подать со сметаной или посыпать мелко рубленной зеленью.

ЧАЙ СО СМОРОДИНОВЫМ ВАРЕНЬЕМ

Завтрак в школу

Вафли сливочные, яблоко.

Что купить на завтра

Курица – 1 кг, морковь – 500 г, ветчина – 200 г, печенье – 200 г.

20 октября

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ

1 стакан пшена, 70 г изюма, 1 л молока, соль, сахар.

Пшено промыть и залить кипятком на 5–7 минут. Подготовленное пшено всыпать в кипящее молоко. Добавить сахар и соль. Изюм замочить в теплой воде, затем промыть и всыпать в полуготовую кашу.

КОФЕ СО СЛИВКАМИ

Второй завтрак

КЕФИР И КУСОК ПИРОГА

Обед

БУЛЬОН С КЛЕЦКАМИ

500 г говядины, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, соль, сливочное масло.

Мясо промыть, сварить. Яйцо слегка взбить, добавить воды, муки и соли. В кипящий бульон опускать чайную ложку с тестом для клецек. Лук нашинковать, морковь натереть на крупной терке, все обжарить на масле и выложить в бульон с клецками.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

200 г свеклы, 100 г репчатого лука, 4 ст. л. томата, 1 стакан л. столового уксуса, 1 ч. л. сахара, соль, растительное масло.

Свеклу отварить, охладить и натереть на крупной терке. Лук порезать крупными кольцами и обжарить. Все соединить, добавить томат, уксус, соль и сахар. Перемешать и тушить с добавлением растительного масла. Подавать салат охлажденным.

КУРИЦА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ

1 кг курицы, 400 г моркови, 2 стакана муки, соль, перец, свежая зелень, растительное масло.

Курицу разрубить на порционные кусочки, посолить, поперчить и обжарить. Готовую курицу, выложить на тарелку. Морковь порезать кружочками, обжарить на растительном масле. Добавить муку, немного воды, посолить, выложить кусочки

курицы и тушить еще 15 минут.

МОРС ЯБЛОЧНЫЙ

Ужин

КАРТОФЕЛЬНАЯ ПИЦЦА

600 г картофеля, 150 г муки, 1 яйцо, 3 помидора, 2 головки репчатого лука, 200 г ветчины, соль, петрушка, растительное масло.

Картофель отварить и натереть на терке. Добавить взбитое яйцо, соль, растительное масло, муку. Вымесить тесто. Для начинки ветчину порезать мелкими кубиками. Лук обжарить и смешать с ветчиной. Тесто выложить в форму, сделать бортики из теста. Положить начинку и украсить кружочками помидоров и кольцами лука.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Печенье, яблоко.

Что купить на завтра

Печень – 300 г, грибы сушеные – 100 г.

Завтрак

ШНИЦЕЛИ КАПУСТНЫЕ С СЫРОМ

300 г капусты, 60 г сыра, 1 яйцо, сливочное масло, молотые сухари, сметана.

Капустные листья отварить в подсоленной воде. В каждый листок завернуть по ломтику сыра, обмакнуть во взбитое яйцо, молотые сухари или муку и обжарить на сливочном масле. Шницели подать к столу горячими, со сметаной.

КОФЕ

Второй завтрак

ПЕЧЕНЬЕ, ТВОРОГ И ЧАЙ С МЯТОЙ

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПОТРОХАМИ

200 г куриных потрохов, 150 г картофеля, 1 морковь, 100 г пшена, 1 головка репчатого лука, соль, перец.

Потроха промыть, залить водой и отварить. Положить в подсоленный бульон промытое пшено, нарезанный кубиками картофель и варить. Лук порезать кубиками, морковь натереть на терке и обжарить. Выложить овощи в бульон и варить до полной готовности.

САЛАТ «КАЛУГА»

80 г сыра, 150 г колбасы, 2 маринованных огурца, 1 головка репчатого лука, 1 ч. л. столового уксуса.

Сыр, колбасу и огурцы нарезать тонкими ломтиками и уложить на плоском блюде. Лук порезать кольцами и, слегка сбрызнув столовым уксусом, оставить на 15 минут. Украсить салат кольцами маринованного лука.

ПЕЧЕНЬ С ГРИБАМИ

300 г печени, 100 г грибов, 4 картофелины, 2 головки репчатого лука, соль, перец, зелень.

Печень нарезать на порционные куски, посолить, поперчить и обжарить. Грибы и картофель отварить. Обжаренную печень сложить в сотейник. Сверху положить порезанные мелкими кубиками картофель и грибы. Влить 1 стакан грибного отвара, добавить грибы и тушить до полной готовности. Перед подачей к столу посыпать мелко рубленной свежей зеленью.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

ЛАПШЕВНИК

250 г лапши, 250 г творога, 3 ст. л. сметаны, 1 яйцо, сахар, соль, сливочное масло.

Лапшу отварить в подсоленной воде. Промыть и охладить. Добавить растертый творог, сахар, яйцо, сметану и хорошо перемешать. Приготовленную массу выложить на смазанную маслом форму и выпечь.

ЧАЙ С МЕЛИССОЙ

Завтрак в школу

Вафли ванильные, апельсиновый сок.

Что купить на завтра

Чернослив – 100 г, консервированная скумбрия – 200 г.

21 октября

Завтрак

КАША РИСОВАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

1 стакан риса, 3 стакана молока, 80 г чернослива, сахар, соль, сливочное масло.

Рис промыть, залить 1 стаканом воды и варить. После выкипания долить молоко, подсластить, посахарить и варить до полуготовности. Перед окончанием варки добавить хорошо промытый чернослив. Перед подачей к столу заправить сливочным маслом.

КАКАО

Второй завтрак

БЛИНЧИКИ И КИСЕЛЬ

Обед

ПОХЛЕБКА «РОССИЙСКАЯ»

300 г говядины, 2 моркови, 300 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, соль, сметана, зелень, сливочное масло.

Мясо промыть, сварить. В бульон выложить нарезанный кубиками картофель. Лук нашинковать, морковь натереть на крупной терке и обжарить на сливочном масле. Чеснок натереть на терке и добавить в похлебку. Заправить бульон поджаренными овощами. К столу подавать со сметаной.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ СКУМБРИИ

200 г скумбрии, 2 маринованных огурца, 2 головки репчатого лука.

Скумбрию размять или порезать кусочками. Выложить рыбу на дно салатника. Нарезать огурцы кубиками и выложить их поверх рыбы. Сверху положить кольца лука и заправить маслом из рыбных консервов.

ТЕФТЕЛИ ОВОЩНЫЕ

250 г моркови, 250 г картофеля, 250 г капусты, 100 г грибов, 200 г муки, 60 г батона, молоко, 1 яйцо, соль, перец,

растительное масло, сметана.

Грибы отварить и мелко порезать. В грибном бульоне отварить овощи, затем прокрутить их на мясорубке. Добавить яйцо, муку, размоченный в молоке батон. Посолить и поперчить. Сформовать тефтели и обжарить на растительном масле. В качестве гарнира подать картофельное пюре. К каждой порции добавить по ложке сметаны.

ЯБЛОЧНЫЙ МОРС

Ужин

РЫБА В КЛЯРЕ

500 г рыбы, 1 стакан муки, 1 яйцо, растительное масло, соль, зелень.

Приготовить тесто для кляра: взбить яйцо, добавить муку, соль и перемешать. Рыбу разделать, порезать на филейные кусочки, обмакнуть в тесто и обжарить на растительном масле. Для гарнира можно отварить картофель или рис. Подать блюдо, украсив его свежей рубленой зеленью.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Печенье, глазированный сырок.

Что купить на завтра

Ливер – 300 г, шампиньоны – 250 г.

22 октября

Завтрак

ОМЛЕТ «СЫРНЫЙ»

100 г сыра, 1 стакан молока, 5 яиц, соль, сливочное масло.

Яйца немного взбить и добавить к ним тертый сыр. Небольшими порциями влить молоко, посолить и хорошо перемешать. На сковороде разогреть сливочное масло, влить яичную массу и запечь в духовке.

КАКАО

Второй завтрак

БЛИНЧИКИ И ЧАЙ

Обед

СУП С КАПУСТОЙ

2 л мясного бульона, 200 г капусты, 200 г картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, соль, зелень, помидоры для заправки, сливочное масло.

В кипящий мясной бульон выложить нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту. Морковь натереть на терке, лук порезать кубиками, помидоры – дольками. Обжарить овощи на сливочном масле. Заправить овощной смесью бульон. Перед подачей к столу добавить в суп веточки петрушки.

САЛАТ МЯСНОЙ С ЛИСТЬЯМИ САЛАТА

300 г мясного филе, 100 г листьев салата, 70 г майонеза.

Филе отварить, нарезать соломкой, выложить в салатницу. Добавить нашинкованные листья салата и заправить майонезом.

КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ГРУШ

Ужин

ЛАПША С ШАМПИНЬОНАМИ

200 г шампиньонов, 300 г лапши, 100 г сыра, соль, сливочное масло.

Шампиньоны порезать и отварить в подсоленной воде. Лапшу сварить в грибном бульоне. В смазанный маслом сотейник выложить лапшу, грибы, посыпать тертым сыром. Поставить сотейник в духовку и запекать, пока сыр не расплавится.

НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ И ЛИМОННЫХ КОРОЧЕК

Запасы на неделю

Баклажаны – 500 г, ветчина – 300 г, свинина, курица, зеленый горошек – 200 г.

23 октября

Завтрак

ЯЙЦА ПОД МАЙОНЕЗОМ

5 яиц, 100 г майонеза.

Воду довести до кипения, посолить, добавить яйца, уменьшить огонь и варить 3 минуты. Яйца достать шумовкой и залить майонезом.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

ПЕЧЕНЬЕ И КЕФИР

Обед

ЩИ СО СВИНИНОЙ

400 г свинины, 0,5 вилка капусты, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 300 г картофеля, 3 ст. л. томата-пюре, сметана, соль, сливочное масло, зелень.

Приготовить бульон. Капусту порезать соломкой, картофель – кубиками и выложить в бульон. Лук нашинковать, морковь натереть на крупной терке и обжарить на сливочном масле. Добавить томат-пюре. Овощную заправку выложить в бульон. Перед подачей к столу посыпать свежей зеленью и положить ложку сметаны.

САЛАТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

3 сладких перца, 200 г зеленого горошка, 3 яйца, майонез, соль.

Яйцо сварить вкрутую и охладить. Из сладкого перца удалить семена и порезать перец тонкой сломкой. В салатнице смешать перец, зеленый горошек и мелко рубленные яйца. Заправить салат майонезом, посолить.

ТУШЕНЫЕ БАКЛАЖАНЫ

500 г баклажанов, 3 головки репчатого лука, 2 моркови, соль, ломтики отварной свинины, растительное масло, сметана.

Баклажаны очистить, нарезать крупными кубиками, посолить и оставить на некоторое время. Когда баклажаны дадут сок,

обжарить их на растительном масле. На дно сотейника, смазанного маслом, выложить ломтики отварной свинины, сверху положить баклажаны, затем кольца лука и моркови. Сверху полить сметаной, запечь в духовке.

КЛЮКВЕННЫЙ МОРС

Ужин

РИСОВЫЕ КОТЛЕТЫ

1 стакан риса, 4 стакана молока, 1 яйцо, сахар, сливочное масло.

Сварить рисовую кашу на молоке, добавить яйцо, сахар и размягченное сливочное масло. Все тщательно перемешать. Из получившегося теста сформовать котлетки и обжарить их на сливочном масле.

ЧАЙ СО СМОРОДИНОВЫМ ВАРЕНЬЕМ

Завтрак в школу

Кусочек пирога, лимонный сок.

Что купить на завтра

Сливки – 1 л, сельдь – 2 шт.

24 октября

Завтрак

МАННАЯ КАША «ПО-РУССКИ»

800 мл сливок, 200 г манной крупы, сахар, соль, варенье или джем.

Сливки довести до кипения и, постоянно помешивая, всыпать манную крупу. Добавить сахар и соль. Перед подачей к столу положить в каждую тарелку с кашей по ложке варенья или джема.

КОФЕ

Второй завтрак

ПЕЧЕНЬЕ И ВИНОГРАДНЫЙ СОК

Обед

СУП «РЕПКА»

250 г картофеля, 1 репа, 1 морковь, 150 г капусты, 1 головка репчатого лука, соль, зелень, сметана, растительное масло.

Воду довести до кипения. Картофель нарезать тонкой соломкой и выложить в кипящую подсоленную воду. Лук, морковь и репу очистить и нарезать тонкой соломкой. Обжарить овощи на растительном масле. Когда картофель будет почти готов, выложить овощи в суп. Заправить свежей зеленью. Перед подачей к столу положить в каждую тарелку по ложке сметаны.

САЛАТ «ОГОРОД»

200 г капусты, 1 ст. л. столового уксуса, сахар, соль, растительное масло.

Капусту нашинковать и, пересыпав солью и сахаром, помять. Затем добавить уксус, перемешать, заправить растительным маслом.

КОТЛЕТЫ ИЗ СУДАКА

500 г судака, 80 г батона, молоко, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, соль, перец, растительное масло.

Из очищенной и выпотрошенной рыбы удалить реберные и хребетную кости. Прокрутить рыбу через мясорубку вместе с морковью и луком. Мякоть батона размочить в молоке и добавить

в фарш. Положить яйцо, соль, перец и перемешать. Из фарша сформовать котлеты и обжарить на растительном масле. Подать к столу с гарниром из риса или картофеля фри.

ЯБЛОЧНЫЙ КОМПОТ

Ужин

ОЛАДЬИ ОВСЯНЫЕ

1 стакан овсяной крупы, 1 яйцо, 0,5 стакана молока, 0,5 стакан воды, сахар, соль, сливочное масло, сметана.

Сварить овсяную кашу из молока и такого же количества воды. Добавить сахар и соль. Охладить и добавить яйцо. В том случае, если каша получилась слишком густой, ее можно развести водой. Выпекать оладьи на сливочном масле. Подать к столу со сметаной.

ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ

Завтрак в школу

Апельсин, сливочные вафли.

Что купить на завтра

Кефир – 1 л, сосиски – 500 г, свежие помидоры.

25 октября

Завтрак

БУЛОЧКИ НА КЕФИРЕ

2 стакана кефира, 2,5 стакана муки, 2 яйца, 1 стакан сахара, 0,5 ч. л. соды, 0,5 ч. л. соли, сливочное масло.

В муку влить яйца, которые нужно предварительно взбить. Затем добавить соду, гашенную уксусом. Положить в полученную массу сахар, соль. Небольшими порциями подмешать кефир. Из готового теста сформовать булочки и выпекать на смазанных маслом формах. Готовые булочки посыпать сахарной пудрой.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

ПЕЧЕНЬЕ, САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛУБНИКИ, МОРС

Обед

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

1 л мясного бульона, 6 картофелин, 2 головки репчатого лука, укроп, соль, сливочное масло.

Картофель отварить. Воду слить, картофель размять. Лук нарезать кубиками и обжарить на сливочном масле. Картофельное пюре выложить в бульон, заправить обжаренным луком.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МЯСА

1 редька, 200 г отварной говядины, 1 головка репчатого лука, растительное масло.

Лук нарезать кубиками и обжарить до золотистого цвета. Редьку натереть на крупной терке и смешать с луком и мясом, нарезанным тонкой соломкой. Заправить салат растительным маслом.

«ЕЖИКИ»

500 г говядины, 2 яйца, 1 стакан риса, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, соль, перец, растительное масло.

Говядину прокрутить через мясорубку. Рис отварить, промыть

и выложить в фарш. Добавить, яйца, соль и перец. Все тщательно перемешать, сформовать круглые тефтельки и обжарить на растительном масле до полуготовности. Затем положить нашинкованный лук, тертую морковь, добавить немного воды и тушить до полной готовности.

КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ ВИШНИ

Ужин

ГУЛЯШ ИЗ СОСИСОК

500 г сосисок, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 2 помидора, соль, перец, сливочное масло.

Сосиски порезать на кусочки и выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом. Сосиски обжарить, а затем переложить в сотейник. Морковь тонко нашинковать. Помидоры и лук порезать кубиками, обжарить и сложить в сотейник. Добавить немного воды, соль, перец и тушить. Подать с гарниром из вермишели.

ЧАЙ С ЛЕПЕСТКАМИ РОЗ

Завтрак в школу

Кефир, булочка.

Что купить на завтра

Свинина – 500 г, сыр – 300 г, творог – 300 г.

26 октября

Завтрак

ТВОРОЖНО-СЫРНАЯ СМЕСЬ

300 г творога, 120 г сыра, 5 ст. л. сметаны.

Творог тщательно растереть, чтобы не было комочков. Сыр натереть на терке. Смешать сыр и творог. Добавить сметану и все тщательно перемешать. Массу можно использовать для бутербродов.

КАКАО

Второй завтрак

ВАФЛИ И КЛЮКВЕННЫЙ МОРС

Обед

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ И ГОВЯДИНЫ

400 г говядины, 500 г квашеной капусты, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 200 г картофеля, 3 ст. л. томата-пюре, соль, растительное масло, зелень.

Приготовить мясной бульон. Квашеную капусту отжать и варить в бульоне 1 час. Картофель порезать кубиками и выложить в бульон. Лук и морковь обжарить на масле, добавить томат-пюре и положить в бульон. Заправить свежей зеленью.

САЛАТ С СЫРОМ, ЛУКОМ И ЧЕСНОКОМ

250 г сыра, 2 зубчика чеснока, 2 яйца, 100 г майонеза, зеленый лук, соль.

Сыр натереть на крупной терке. Мелко порезать лук и сваренные вкрутую яйца. Чеснок натереть на терке или пропустить через чесночницу. Все смешать в салатнике, заправить майонезом, посолить.

ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ

500 г свинины, 3 головки репчатого лука, 3 яйца, соль, перец, сливочное масло.

Свиную вырезку нарезать ломтиками, отбить, посолить, поперчить. Яйца сварить вкрутую. Лук порезать кубиками и обжарить на сливочном масле. Смешать лук и измельченные

яйца. Приготовленную начинку положить на каждый ломтик мяса, свернуть в трубочку и завязать нитками. Обжарить зразы на масле. Подать к столу с гарниром из риса.

КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ

Ужин

ЯИЧНЫЕ КОТЛЕТЫ

10 яиц, 3 ст. л. муки, 0,5 стакана манной крупы, 2 стакана молока, панировочные сухари, сметана, соль, сливочное масло.

Влить в кастрюлю молоко и довести его до кипения. Всыпать в молоко манку и сварить из манки и молока густую манную кашу. В момент приготовления кашу нужно посолить. Вбить в кашу яйца, муку. Сформовать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить на масле. Подавать со сметаной.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Пряники, сливочный йогурт.

Что купить на завтра

Рыба – 600 г, замороженная клубника – 200 г, творог.

27 октября

Завтрак

ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ

3 картофелины, 3 яйца, 100 мл молока, соль, сливочное масло.

Картофель нарезать брусочками и обжарить на сливочном масле. Яйца немного взбить. Добавить соль, молоко и хорошо перемешать. Получившейся смесью из молока и яиц залить картофель. Запечь омлет до полной готовности в духовке.

КОФЕ СО СЛИВКАМИ

Второй завтрак

ВАФЛИ И КЕФИР

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ

400 г говядины, 5 картофелин, 120 г пшена, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, соль, лавровый листакан

Приготовить мясной бульон. Пшено промыть и выложить в бульон. Затем запустить картофель, нарезанный кубиками. Лук нашинковать и обжарить. Морковь натереть на терке, выложить овощи в суп. Добавить лавровый листакан

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ

250 г моркови, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. столового уксуса, растительное масло, сахар.

Морковь натереть на мелкой терке. Лук нарезать кольцами и обжарить до золотистой корочки. Смешать морковь и лук. Добавить сахар и уксус.

СОЛЯНКА РЫБНАЯ

500 г рыбы, 4 головки репчатого лука, 3 соленых огурца, соль, перец, растительное масло, 2 ст. л. томата-пюре.

Рыбу выпотрошить и отделить филейные кусочки. Из головы, плавников и хвоста сварить бульон с добавлением специй. В сотейнике обжарить рыбное филе, лук, добавить соленые огурцы, томат, рыбный бульон. Тушить 15 минут.

КЛУБНИЧНЫЙ МУСС

Ужин

БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ

2,5 стакана молока, 3 яйца, 2 стакана муки, соль, сахар, 400 г творога, сливочное масло.

В кастрюлю влить яйцо, добавить сахар, соль, молоко и подсыпать небольшими порциями муку. Тесто тщательно размешать с помощью миксера и выпекать блинчики. Творог растереть. Добавить яйцо, сахар. Начинку положить на каждый блинчик и, завернув в виде конверта, обжарить на масле.

ЧАЙ

Завтрак в школу

Блинчики с джемом, сок.

Что купить на завтра

Сом – 500 г, говядина – 1 кг, брынза – 200 г.

28 октября

Завтрак

МАННАЯ ЗАПЕКАНКА

0,5 стакана манной крупы, 2,5 стакана молока, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 2 яйца, сливочное масло.

Сварить манную кашу с добавлением соли и сахара. В готовую кашу вбить яйца и выложить на смазанную маслом форму. Запечь в духовке.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

БУЛОЧКА С ДЖЕМОМ, ЧАЙ

Обед

СУП-ХАРЧО

500 г баранины, 170 г риса, 2 головки репчатого лука, 3 стакан л. томата-пюре, 3 зубчика чеснока, лавровый лист, соль, перец, растительное масло, зелень.

Приготовить бульон. Рис промыть и положить в бульон. Лук нарезать кубиками и обжарить на масле. Добавить томат-пюре, давленый чеснок и выложить лук в бульон. Перед окончанием варки запустить рубленую зелень и лавровый листакан

САЛАТ «МОЛДОВА»

150 г творога, 1 головка репчатого лука, 150 г брынзы, 2 зубчика чеснока, 100 г майонеза.

Творог тщательно растереть, чтобы не было комочков. Брынзу натереть на мелкой терке. Смешать в салатнике творог, брынзу, мелко порезанный лук и чеснок. Все перемешать и заправить майонезом.

МЯСО «СТОЛИЧНОЕ»

500 г говядины, 3 моркови, 100 г чернослива, 1,5 ст. л. томата-пюре, черный хлеб, специи, соль, перец, растительное масло.

Черный хлеб подсушить. Готовые сухари прокрутить через мясорубку. Мясо порезать на небольшие порционные куски,

посыпать солью, перцем и обжарить. В сотейник выложить мясо, натертую на терке морковь, молотые сухари, кольца лука, вымоченный и порезанный на кусочки чернослив, томат-пюре. Немного посолить, поперчить и тушить до полной готовности.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ НАПИТОК

Ужин

СОМЯТИНА «ПО-МОНАСТЫРСКИ»

1 кг сома, 500 г картофеля, 2 головки репчатого лука, 3 стакан л. сметаны, 100 г сыра, 1 яйцо, соль, 1 ч. л. столового уксуса.

Порезанную на порционные кусочки рыбу слегка сбрызнуть столовым уксусом. Посыпать солью. Лук и картофель порезать кубиками. В сотейник сложить картофель. Поверх картофельного слоя выложить сомятину, затем лук. Сыр натереть на терке, смешать со сметаной и яйцом, посолить. Яичной смесью залить рыбу и запечь.

ЯБЛОЧНЫЙ КОМПОТ

Завтрак в школу

Печенье, йогурт.

Что купить на завтра

Ветчина – 300 г, копченое мясо – 500 г, куриная печень.

29 октября

Завтрак

СЫРНЫЕ ЛЕПЕШКИ

150 г сыра, 1 стакан молока, 3 картофелины, 1 яйцо, 5 ст. л. муки, соль, сливочное масло, сметана.

Картофель отварить в подсоленной воде и прокрутить. В картофельную массу всыпать муку, яйцо и влить молоко. Замесить тесто. Если оно получится жидким, можно добавить муку. Сыр натереть на терке и выложить в тесто. Перемешать. Сформовать лепешки и обжарить на масле. Подать к столу со сметаной.

КАКАО С МОЛОКОМ

Второй завтрак

БУЛОЧКА СО СЛИВКАМИ И ВАРЕНЬЕМ

Обед

БОРЩ С КОПЧЕНЫМ МЯСОМ

300 г копченого мяса, 1 свекла, 300 г капусты, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 3 ст. л. томата-пюре, 5 картофелин, сливочное масло.

Приготовить бульон с копченым мясом и специями. Свеклу очистить, натереть на терке и выложить в бульон. Порезать капусту и положить в кипящий бульон. Добавить картофель, нарезанный кубиками. Нашинкованный лук обжарить на масле. Добавить тертую морковь и томат-пюре. Овощи выложить в бульон и варить до готовности.

САЛАТ С ХРЕНОМ

2 свеклы, 20 г корней хрена, 1 ст. л. столового уксуса, растительное масло.

Свеклу отварить, охладить и натереть на терке. Посолить, сбрызнуть уксусом и добавить тертый хрен. Перемешать и заправить растительным маслом. Можно добавить немного сахара.

КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ С ГРИБАМИ

500 г куриной печени, 350 г свежих грибов, сметана, специи, сливочное масло.

Печень выложить в миску, посыпать солью и перцем, затем обжарить на масле. Грибы отварить в подсоленной воде. Готовые грибы выложить в сотейник вместе с печенью. Добавить немного грибного бульона. Сверху залить сметаной и тушить.

ЧАЙ СО СМОРОДИНОВЫМИ ЛИСТЬЯМИ

Ужин

МАКАРОНЫ С ВЕТЧИНОЙ

200 г макарон, 200 г ветчины, 2 головки репчатого лука, майонез, сливочное масло.

Макароны отварить в подсоленной воде. Отваренные макароны выложить на дуршлаг и промыть под проточной водой. В сотейнике разогреть сливочное масло. Выложить макароны в сотейник. Лук порезать кольцами и обжарить на масле. Соединить лук с макаронами и перемешать. Ветчину порезать кубиками или брусочками и положить ее поверх слоя из макарон. Залить макароны майонезом. Поставить сотейник в духовку и запекать до появления румяной корочки.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Запасы на неделю

Печень говяжья – 500 г, рыбные консервы, майонез.

30 октября

Завтрак

ЯБЛОЧНЫЙ ПУДИНГ

1 кг яблок, 1 черствый батон, 0,5 л молока, 3 яйца, 150 г сахара, 50 г сливочного масла.

Яблоки порезать кусочками и поджарить на сковороде с добавлением небольшого количества сливочного масла и сахара. Яйца взбить с сахаром, добавить молоко. Размочить в полученной смеси батон так, чтобы получилось тесто. При необходимости добавить муку. Тесто выложить в форму. Сверху положить яблоки. Запечь в духовке.

КОФЕ

Второй завтрак

КУСОК ПИРОГА И МОЛОКО

Обед

БУЛЬОН С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

400 г мясного фарша, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, специи, зелень.

Приготовить мясной бульон. В фарш добавить соль, перец, яйцо, прокрученный на мясорубке лук. Хорошо перемешать, сформовать круглые шарики и опускать в кипящий бульон. Добавить в бульон свежую мелко рубленную зелень.

САЛАТ С РИСОМ

1 стакан риса, 1 банка рыбных консервов, 2 соленых огурца, майонез.

Рис отварить и промыть. Рыбу помять вилкой и смешать с рисом. Добавить огурцы, порезанные кубиками, и заправить майонезом.

ПЕЧЕНОЧНЫЕ ГАЛУШКИ

500 г говяжьей печени, 2 яйца, специи, сметана, зелень.

Печень отварить. Затем прокрутить на мясорубке. Добавить яйца. Сформовать шарики и отварить их в подсоленной воде. Для увеличения вязкости можно добавить в фарш немного муки.

Подать галушки со свежей зеленью и сметаной.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

ПШЕННАЯ КАША С ФРУКТАМИ

1 стакан пшена, 3 стакана молока, 80 г сахара, 1 ст. л. меда, сливочное масло, фрукты, сахар.

Пшено промыть, залить кипятком на 5 минут. Молоко довести до кипения и всыпать подготовленное пшено. Положить сахар и немного соли. В сваренную до полуготовности кашу добавить свежие фрукты, сливочное масло, растопленный мед и поставить в духовку на 15 минут. Из ягод нужно удалить косточки. Яблоки очистить от кожицы и удалить сердцевину.

ЧАЙ С МЕЛИССОЙ

Завтрак в школу

Пряники, апельсин.

Что купить на завтра

Творог – 500 г, сыр – 300 г, баранина.

31 октября

Завтрак

МОЛОЧНЫЙ СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ

700 мл молока, 60 г вермишели, сахар, соль, сливочное масло.

Довести молоко до кипения, всыпать вермишель и добавить сахар и соль. Перед подачей к столу положить сливочное масло.

КОФЕ

Второй завтрак

КЕФИР, ПЕЧЕНЬЕ И ФРУКТЫ

Обед

СУП ОВОЩНОЙ С СЫРОМ

500 г говядины, 200 г капусты, 1 головка репчатого лука, 250 г картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, специи, 50 г сыра.

Приготовить мясной бульон. Капусту нашинковать и выложить в бульон. Добавить картофель, нарезанный кубиками, корень петрушки. Лук мелко порезать и обжарить, добавить тертую морковь. Овощи выложить в бульон. В конце варки посыпать тертым сыром.

САЛАТ ЯИЧНЫЙ

7 яиц, 2 головки репчатого лука, 150 г филе сельди, майонез.

Яйца сварить вкрутую, охладить и порезать кубиками. Добавить кольца лука и мелко порезанное филе сельди. Заправить салат майонезом.

ЖАРЕНАЯ БАРАНИНА

500 г баранины, 1 стакан красного вина, сметана, чеснок, соль, специи, растительное масло.

Мясо порезать на порционные кусочки, посолить, поперчить, обжарить на масле. Влить в сотейник красное вино и мелко рубленный чеснок. Добавить немного сметаны. Тушить до тех пор, пока мясо не станет мягким. Подать к столу с гарниром из картофеля.

ЯБЛОЧНЫЙ МОРС

Ужин

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

300 г творога, 4 ст. л. сахара, 2 ст. л. манной крупы, сливочное масло, 2 яйца.

Творог тщательно растереть. Добавить яйца, сахар, размягченное сливочное масло и манку. Все хорошо перемешать. Выложить творожную массу в смазанную маслом форму и запечь в духовке.

ЧАЙ С МЯТОЙ

Завтрак в школу

Йогурт, печенье.

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, фрукты, хлеб.

НОЯБРЬ

1 ноября

Завтрак

ЯИЧНИЦА С ПЕРЦЕМ

4 маринованных перца, 2 яйца, 4 ст. л. растительного масла, соль, мука.

Сначала перцу дать настояться 5 минут, чтобы отжался маринад. Потом перец посолить, обвалять в муке и обжарить на масле с обеих сторон. Яйца взбить с солью. Приготовленной смесью залить перец. Жарить 3 минуты. Поперчить.

КОФЕ

Второй завтрак

МОЛОКО И БУЛОЧКА

Обед

ЩИ С САЛОМ

300 г грудинки, 100 г свинины, 200 г капусты, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, лавровый лист, 30 г копченого сала, зелень, соль, перец горошком.

Нашинковать капусту, морковь, лук и тушить в закрытой кастрюле с копченым салом, нарезанным кусочками. Из грудинки и свинины приготовить бульон, добавить в него соль, перец, лавровый листакан Бульон влить в тушеные овощи и довести до готовности.

САЛАТ С РЕДЬКОЙ

100 г моркови, 100 г редьки, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. молотых грецких орехов, лимонный сок.

Натереть на мелкой терке морковь и редьку. Приготовленную смесь заправить лимонным соком и маслом. Сверху посыпать орехами.

ГОВЯЖЬИ РУБЦЫ В ГОРШОЧКЕ

500 г говяжьего рубца, 2 свиные ножки, 100 г копченой колбасы, соль, красный и черный перец, 5 ст. л. мясного бульона.

Нарезанные рубцы и ножки сварить до полной готовности, отделить мясо от костей. Затем все это и нарезанную колбасу

положить в горшочек, поперчить, добавить бульон и запекать 10 минут. Подавать горячим.

КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ

Ужин

СУДАК ПОД СОУСОМ

1 кг рыбы, 4 картофелины, 1 стакан сливок, 2 яичных желтка, 100 г сливочного масла, 100 г сыра, 1 ст. л. муки, соль, перец.

Нарезанную на порционные куски рыбу залить горячей водой, посолить, поперчить и варить 10 минут. Для приготовления соуса смешать сливки, сырые желтки, масло, сыр, муку, соль, перец. Все разбавить процеженным отваром рыбы. Рыбу залить соусом и запекать в духовке 15 минут. Подавать с зеленым салатом.

ЧАЙ С МЕДОМ

Что купить на завтра

Мясо кролика – 500 г, молоко – 0,5 л, сметана – 250 г.

2 ноября

Завтрак

ЖАРЕНЫЙ ХЛЕБ

2 яйца, сливочное масло, 1 ч. л. муки, соль, черствый хлеб, 1/2 стакана молока.

Развести муку в молоке, добавить яйца, взбить и размешать. Нарезанный ломтиками хлеб положить в приготовленную смесь и дать хорошо пропитаться. Затем обжарить ломтики с обеих сторон на масле. Подавать жареный хлеб можно с брынзой, сыром, вареньем, медом.

КАКАО С МОЛОКОМ

Второй завтрак

КИСЕЛЬ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

Обед

СУП ИЗ КРОЛИКА

500 г кролика, 2 головки репчатого лука, 2 корня петрушки, 1 морковь, 2 ст. л. манной крупы, 70 г сливочного масла, соль, перец.

Мясо поставить варить. Как только бульон закипит, положить в него нашинкованный лук, корень петрушки, морковь, черный перец. Сваренное мясо отделить от костей, мелко нарезать, бульон процедить. Манную крупу спассеровать с маслом и влить в бульон. Положить туда же мясо и довести до готовности. Подать с гренками.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

500 г свеклы, соль, растительное масло, уксус.

Сваренную и очищенную свеклу натереть на терке, заправить уксусом и растительным маслом. Красиво уложить горкой.

КАРТОФЕЛЬ С БРЫНЗОЙ

5 картофелин, 50 г брынзы, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. сметаны, соль, укроп.

Картофель сварить, очистить. Брынзу измельчить, добавить яйца, сметану и тщательно перемешать. В посуде растопить масло

и выложить туда нарезанный кружками картофель, смесь из взбитых яиц и нарезанного укропа. Посолить, перемешать и выпекать в духовке 10 минут. Подавать со сметаной.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

ТВОРОЖНИКИ МОРКОВНЫЕ

500 г творога, 5 морковок, 2 стакана сахара, 1 стакан муки, 1 яйцо, 60 г сливочного масла, соль, сметана.

Морковь отварить, протереть через сито. Добавить протертый творог, муку, яйцо, соль, сахар. Все перемешать. Сделать творожники в виде шариков, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон. Подавать со сметаной.

КЕФИР

Что купить на завтра

Сердце – 600 г, творожный сырок – 2 шт., хлеб.

3 ноября

Завтрак

БУТЕРБРОДЫ С ПЕЧЕНОЧНОЙ КОЛБАСОЙ

400 г белого хлеба, 400 г печеночной колбасы, 3 яйца, 3 маринованных огурца, соль.

Нарезать хлеб тонкими ломтиками. Каждый ломтик намазать колбасой, сверху положить по кружочку вареного яйца и маринованного огурца. Посолить.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Второй завтрак

КРЕНДЕЛЬКИ С МАКОМ И МОЛОКО

Обед

ЩИ С ГРИБАМИ

500 г капусты, 80 г сухих грибов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сметаны, лавровый лист, перец, соль.

Сушеные грибы залить холодной водой и оставить на 3 часа. Затем отварить в течение 15 минут, нарезать ломтиками. Нашинкованную капусту, спассерованные лук, муку и томат смешать с грибами, залить грибным отваром. Заправить щи специями и сметаной.

ПАШТЕТ ИЗ СОЛЕНЫХ СЫРКОВ

3 творожных сырка, 100 г сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, соль.

Размягченные сырки и сливочное масло взбить миксером или ложкой. Добавить давленый чеснок, растительное масло, соль. Все тщательно смешать и поперчить. Подавать в охлажденном виде.

СЕРДЦЕ С ОВОЩАМИ

600 г сердца, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 200 г капусты, 6 картофелин, зелень, соль.

Тщательно промыть сердце, разрезать пополам, сварить в течение 2–3 часов в подсоленной воде. В конце варки добавить

приправы. Потом сердце вынуть, разрезать на порционные куски. Лук и капусту нашинковать, морковь и картофель нарезать соломкой. Овощи сварить в бульоне. Подать, посыпав зеленью.

КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ВИШЕН

Ужин

МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ

300 г макарон, 200 г говядины, 50 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, перец, соль, зелень.

Отварить макароны, откинуть на дуршлаг и, когда вода стечет, заправить маслом. Мясо отварить и пропустить через мясорубку. Затем поджарить с луком и добавить к макаронам. Заправить зеленью, перцем.

РЯЖЕНКА

Что купить на завтра

Молоко – 0,5 л, сливки – 1 л, курица – 1 шт., сметана – 200 г, сливочное масло – 200 г.

4 ноября

Завтрак

МАННАЯ КАША «СЛИВОЧНАЯ»

350 г манной крупы, 1 л сливок, 1 ст. л. сахара, 200 г сливочного масла, соль.

Свежие сливки поставить на огонь и, когда сливки поднимутся, снять пенку. Затем всыпать манную крупу, сахар, взбитое сливочное масло и снятые пенки. Все тщательно перемешать, довести до кипения, выложить на смазанный маслом противень и запечь в духовке.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

КЛЮКВЕННОЕ ЖЕЛЕ

Обед

РАССОЛЬНИК

600 г говядины, 50 г перловой крупы, 3 картофелины, 2 соленых огурца, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 100 г сметаны, соль, зелень, лавровый листакан

Приготовить мясной бульон с приправами и перловой крупой. Добавить порезанные картофель и огурцы. Положить за 30 минут до окончания варки нашинкованные лук и морковь, лавровый лист, перец, зелень. Часть мякоти мяса нарезать кусочками и положить в тарелки с рассольником. Подать со сметаной и зеленью.

САЛАТ «БОДРОСТЬ»

200 г цветной капусты, 1 яичный желток, 2 ст. л. растительного масла, сок 1/2 лимона, петрушка, соль.

Капусту вымыть, разделить на соцветия. Яйцо сварить вкрутую. Из желтка и масла приготовить майонез, заправить лимонным соком, тертой цедрой и петрушкой. Полить смесью капусту.

КУРИЦА В ТЕСТЕ

1 курица, 200 г муки, 1 ст. л. топленого масла, 1 стакан воды,

20 мл водки, 1 ч. л. сахара, соль.

Отварить курицу, мясо нарезать кусочками. Приготовить тесто из муки, масла, воды, водки, сахара и соли. Каждую порцию мяса обмакнуть в тесто и опустить в кипящий жир, чтобы зарумянилась. Подать с отварным рисом.

СОК ЯБЛОЧНЫЙ

Ужин

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

8 картофеля, 3 яйца, 1/2 стакана молока, 1 головка репчатого лука, 4 ст. л. сметаны, соль.

Сваренный картофель протереть, добавить к нему горячее молоко и сырое яйцо. Нарубленные яйца смешать с обжаренным луком. Выложить на сковороду, смазанную жиром, слоями: слой картофеля, слой яйца с луком и т. д. Блюдо полить сметаной и запечь в духовке.

ЧАЙ

Что купить на завтра

Рыба – 600 г, курица – 300 г, йогурт – 300 г.

5 ноября

Завтрак

ЯИЧНИЦА С ВЕТЧИНОЙ В ТОМАТЕ

100 г ветчины, 2 яйца, 2 помидора, 2 ст. л. растительного масла, 10 г сливочного масла, соль, перец.

Куски ветчины поджарить на масле с обеих сторон, добавить тертые помидоры, перемешать. Залить все взбитыми яйцами, посолить, поперчить и жарить еще 2 минуты.

КАКАО

Второй завтрак

ЙОГУРТ

Обед

ЛАПША С КУРИЦЕЙ

300 г курицы, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 ст. л. жира.

В кипящий куриный бульон положить коренья. Приготовленную лапшу сначала опустить на 1 минуту в горячую воду, затем откинуть на сито. Переложить лапшу в бульон и варить 20 минут. За несколько минут до окончания варки добавить специи.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ И ОГУРЦОВ

500 г фасоли, 1/4 стакана воды, 3 свежих огурца, укроп, 2 ст. л. растительного масла, соль.

Сваренную фасоль перемешать с нарезанными огурцами. Все посолить, посыпать укропом и заправить маслом.

РЕПА С ОВОЩАМИ И СОУСОМ

2 репы, 1 яйцо, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 50 г сливочного масла, 50 г сыра, 1 ст. л. муки, 1 стакан сметаны.

Репу сварить до полуготовности, мякоть порезать, припустить, добавить лук, морковь, вареное яйцо. Фаршем наполнить репу и запечь в духовке. Для соуса поджарить муку с маслом, добавить немного овощного отвара, сметану. Потом прокипятить 5 минут, посолить и процедить.

ЛИМОННОЕ ЖЕЛЕ

Ужин

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

600 г морского окуня, 8 картофелин, 80 г сливочного масла, 2 стакана молока, 1 головка репчатого лука, 60 г сыра, соль, сахар, 1 морковь, корень петрушки, лавровый лист, перец.

Приготовленное картофельное пюре заправить маслом. Куски рыбы отварить в воде с морковью, петрушкой, луком и перцем. Муку поджарить на масле и проварить 5–7 минут. Заправить измельченным луком. В смазанный маслом сотейник выложить картофельное пюре, сверху – отварную рыбу. Залить соусом, посыпать тертым сыром и запечь. При подаче посыпать зеленью.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА

Запасы на неделю

Рыба – 2 кг, свинина – 1 кг, говядина – 1 кг, цыплята – 1 кг, грибы.

6 ноября

Завтрак

БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ

Для начинки: 20 г сливочного масла, 500 г творога, 1 яйцо.

Для блинчиков: 800 г муки, 4 яйца, 300 г маргарина, 3 стакана молока.

Растереть желтки с мукой, смешать с молоком, солью, маслом. Испечь блинчики. На середину готового блинчика положить творожную массу, растертую с желтком и сливочным маслом. Края блинчика завернуть, обжарить на сковороде. Подавать в горячем виде.

МОЛОКО

Второй завтрак

ЯБЛОЧНЫЙ МУСС

Обед

УХА

1 кг мелкой рыбы, 500 г щуки, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 6 горошин черного перца, лавровый лист, соль, зелень укропа, лимон.

Мелкую рыбу варить около 1 часа, чтобы она разварилась. В процеженный бульон положить куски крупной рыбы (без кожи и костей) и варить 15 минут. За 5 минут до окончания варки добавить соль, перец, лавровый листакан Подавать с ломтиком лимона без кожуры и зеленью.

ПАШТЕТ «МЯСНОЙ»

300 г свинины, 1 головка репчатого лука, 50 г кильки, 1 яблоко, 2 ст. л. риса, 1/2 стакана воды, 50 г жира, соль, перец, сахар.

Кусочки мяса обжарить на жире и пропустить через мясорубку вместе с луком. Затем второй раз пропустить вместе с яблоком и килькой. К полученной массе добавить соль, перец, отварной рис, воду и потушить около 15 минут.

КАРТОФЕЛЬ С ЧЕСНОКОМ

8 картофелин, 4 ст. л. растительного масла, 5 зубчиков чеснока, уксус, зелень петрушки, соль.

Картофель, нарезанный кубиками, отварить. Выложить на тарелку и посыпать зеленью петрушки. Отдельно подать соус из толченого чеснока, уксуса, растительного масла и соли.

ГОРЯЧИЙ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА

Ужин

РИСОВАЯ КАША С ЛИВЕРОМ

2,5 стакана рисовой крупы, 250 г ливера, 1 головка репчатого лука, 70 г сливочного масла, соль, перец.

Ливер варить на медленном огне 1,5 часа. Потом пропустить через мясорубку. Мелко нарезанный лук слегка обжарить, добавить ливер, соль, перец, масло и жарить 10 минут. Готовый фарш смешать с рисовой кашей.

МОЛОКО

Что купить на завтра

Тыква – 1 кг, чернослив – 250 г, индейка – 400 г, баранина – 500 г, килька малосоленая – 800 г, творожная масса.

7 ноября

Завтрак

ПИРОГ С ТЫКВОЙ

1 кг тыквы, 500 г дрожжевого теста, 2 ст. л. сливок, 250 г чернослива, 100 г сливочного масла, сахар.

Тыкву тушить со сливочным маслом на слабом огне до получения пюре. Если тыква плохо размягчается, пропустить через мясорубку. Добавить чернослив без косточек, сливки и сахар. Все остудить. Готовое дрожжевое тесто раскатать, положить в середину начинку, края загнуть и выпекать в духовке.

КОФЕ

Второй завтрак

ТВОРОЖНАЯ МАССА С МЕДОМ

Обед

СУП С ИНДЕЙКОЙ И МАКАРОНАМИ

400 г индейки, 1 головка репчатого лука, 70 г топленого масла, 1 морковь, 3 картофелины, 100 г макарон, перец, соль.

Мясо индейки сварить, добавив соль. Затем вынуть из кастрюли, нарезать кусочками. В кипящий бульон положить макароны, обжаренные на масле лук, морковь и картофель. Варить до готовности. По окончании варки добавьте в суп кусочки индейки.

КИЛЬКА С ПЕТРУШКОЙ

800 г малосоленой кильки, растительное масло, петрушка, 1 ст. л. столового уксуса.

К очищенной рыбе добавить нарезанную зелень петрушки, рассол от рыбы и уксус. Тщательно размешать и оставить на 1 минуту. Все уложить в сухую банку, залить маслом, плотно закрыть и поставить в прохладное место. Подавать через 2–3 дня.

РАГУ ИЗ БАРАНИНЫ

500 г баранины, 2 стакана мясного бульона, 6 картофелин, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 1 стакан л. муки, 2 ст. л. томатной пасты, 80 г сливочного масла, зелень

укропа, лавровый лист, соль.

Мясо нарезать мелкими кусочками, обвалять в муке и обжарить на сливочном масле. Затем положить в кастрюлю, добавив томатную пасту и бульон. Тушить 1,5 часа. Приготовленные овощи порезать, обжарить и соединить с мясом. Полученный при тушении мяса сок процедить, залить им овощи и мясо, добавить лавровый лист и все тушить до готовности.

КИСЕЛЬ КЛУБНИЧНЫЙ

Ужин

СОМ В ВИНЕ

1 кг сома, 50 г сливочного масла, 1 стакан мадеры, лавровый листакан

Для соуса: 1/2 ст. л. растительного масла, 1/2 ст. л. муки, соль.

В сотейник с мадерой положить: сливочное масло, лавровый лист, куски рыбы, соль. Все тушить на слабом огне. Слить соус, заправить мукой с маслом, прокипятить, посолить. Рыбу выложить на блюдо и залить соусом. На гарнир подать картофельное пюре.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Что купить на завтра

Молоко – 1,5 л, окорок – 200 г.

8 ноября

Завтрак

ОМЛЕТ С ГРИБАМИ

250 г грибов, 50 г маргарина, 3 яйца, 100 г окорока, 1 стакан воды, 4 ст. л. муки, соль, зелень укропа и петрушки.

Грибы мелко нарезать и потушить с маргарином 10 минут. Желтки смешать с мукой, водой и солью. В получившееся негустое тесто положить грибы, нарезанный окорок и взбитые белки. Массу выложить на сковороду и запекать в духовке.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ С ИЗЮМОМ

Обед

СУП ОВОЩНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

500 г говядины, 500 г цветной капусты, 4 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 100 г сметаны, 70 г сливочного масла, соль.

Мелко нарезанные коренья поджарить с луком, опустить в кипящий мясной бульон, добавить картофель и цветную капусту. Варить 20 минут. Перед подачей заправить сметаной.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И РЕДЬКИ

4 картофелины, 1 редька, 1 головка репчатого лука, 4 ст. л. растительного масла, соль.

Отварной картофель нарезать дольками, лук нашинковать, редьку натереть на терке, все соединить, посолить и заправить маслом.

КОТЛЕТЫ СЕЛЬСКИЕ

300 г говядины, 150 г свинины, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. панировочных сухарей, 1 яичный белок, 150 мл молока, соль, перец, растительное масло.

Пропущенные через мясорубку говядину и свинину перемешать с луком, посолить и поперчить, добавить молоко. Массу разделить на котлеты, запанировать в сухарях и обжарить с

обеих сторон на масле. После этого каждую котлету смазать взбитым в пену яичным белком и снова обжарить. На гарнир подать жареный картофель, посыпанный зеленью.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ НАПИТОК

Ужин

РИСОВАЯ КАША МОЛОЧНАЯ

1 стакан рисовой крупы, 4 стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, соль.

Промыть рис теплой водой, засыпать в кипящую воду и варить 10 минут. Затем откинуть на сито и дать воде стечь. Положить рис в кастрюлю, залить горячим молоком и варить 20 минут, помешивая. Добавить сахар, соль, размешать и поставить на 2–3 минуты в духовку. Подавать со сливочным маслом и взбитым желтком.

ЖЕЛЕ ИЗ МАЛИНЫ И ТВОРОГА

Что купить на завтра

Сметана – 300 г, печень – 500 г, хлеб, рыба – 500 г.

9 ноября

Завтрак

СУХАРНИЦА ИЗ ХЛЕБА И ЯИЦ

200 г белого хлеба, 1 головка репчатого лука, 4 яйца, 100 г сливочного масла, зелень, соль.

Хлеб нарезать ломтиками и обжарить на сливочном масле. Добавить жареный лук, залить взбитыми яйцами и запечь в духовке. Подавать с зеленью.

КАКАО С МОЛОКОМ

Второй завтрак

ДЕСЕРТ С ЯБЛОКАМИ И СМЕТАНОЙ

Обед

БОРЩ

350 г капусты, 4 картофелины, 250 г говядины, 20 г шпика, 1 головка репчатого лука, 2 свеклы, 3 ст. л. томатной пасты, 70 г жира, 2 моркови, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сметаны, 1 корень петрушки, 2 зубчика чеснока, сахар, перец, уксус, соль, зелень петрушки и укропа.

Мясо варить до готовности. Свеклу спассеровать с уксусом и томатной пастой. Морковь, петрушку, лук порезать и пожарить. В кипящий бульон положить картофель, капусту, другие овощи. Муку развести водой и влить в борщ вместе с измельченным чесноком, перцем, сахаром, шпиком и зеленью. Заправить сметаной.

БУТЕРБРОДЫ С КУРИЦЕЙ

150 г белого хлеба, 100 г курицы, 50 г грибов, 1 маринованный огурец, 1 яйцо, соль.

Курицу и грибы отварить, мелко порезать. Яйцо сварить вкрутую, порубить, огурец нарезать соломкой. Все соединить, посолить и нанести на подготовленные ломтики хлеба.

ПЕЧЕНЬ СО СМЕТАНОЙ

500 г печени, 30 г свиного шпика, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. муки, 100 г сметаны, 50 г сливочного масла, соль.

Печень потушить на слабом огне со шпиком около 10 минут. Лук нашинковать, поджарить на масле, добавить муку, влить стакан воды или бульона, посолить. Кипятить 5 минут, потом влить сметану. Соусом залить печень и довести до кипения.

СМОРОДИНОВЫЙ НАПИТОК

Ужин

РЫБА ЖАРЕНАЯ

500 г рыбы, 5 яиц, 250 мл молока, 70 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, зелень, соль, перец.

Рыбу запанировать в муке и обжарить с обеих сторон. Яйца смешать с молоком, залить смесью рыбу и запечь в духовке.

КЕФИР ФРУКТОВЫЙ

Завтрак в школу

Пряник, яблоко.

Что купить на завтра

Бананы – 1 кг, ветчина – 200 г, свинина – 500 г, тыква – 400 г, сметана – 200 г, творог – 200 г.

10 ноября

Завтрак

ЯИЧНИЦА С ВЕТЧИНОЙ

6 яиц, 200 г ветчины, 70 г сливочного масла, соль.

Нарезать ветчину и обжарить на масле. Разбить яйца и вылить на ветчину, посолить и жарить до готовности. Подавать с зеленью.

КОФЕ

Второй завтрак

БАНАНЫ С МЕДОМ

Обед

БУЛЬОН С КЛЕЦКАМИ

2 л мясного бульона, зелень.

Для клецек: 1/2 стакана муки, 1 яйцо, 50 г сливочного масла.

Сварить мясной бульон. Приготовить тесто для клецек: в тарелке смешать немного бульона, масло, яйцо, муку, соль. Замесить тесто. Столовой ложкой брать тесто из тарелки и опускать клецки в кипящий бульон. Варить несколько минут. Подавать с зеленью.

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ

2 свеклы, 1 соленый огурец, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 1 головка репчатого лука, соль, уксус, перец.

Вареную свеклу, соленые огурцы, чеснок очистить. Лук слегка обжарить на растительном масле. Все овощи пропустить через мясорубку, заправить солью, перцем и растительным маслом.

СВИНИНА ЖАРЕНАЯ

500 г свинины, 50 г жира, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, перец, соль.

Мясо посолить, поперчить и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Залить стаканом горячей воды, добавить нашинкованные лук и морковь. Запекать в духовке, поливая каждые 10 минут соком, выделяемым при жарке. Подать

порезанным на куски с тушеной капустой.

МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО

Ужин

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С ТВОРОГОМ

400 г тыквы, 200 г творога, 2 ст. л. манной крупы, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 1/2 стакана сметаны, 80 г сливочного масла, сахар, соль.

Тыкву очистить, нарезать кусочками и припустить в масле. Смешать с густо сваренной манной кашей на молоке, протертым творогом, яйцами, сахаром, солью. Массу выложить на сковороду, смазать яйцом и запечь в духовке. Подать со сметаной.

РЯЖЕНКА

Завтрак в школу

Йогурт, вафли.

Что купить на завтра

Сыр колбасный – 300 г, рыба – 300 г, цыплята – 1 кг.

11 ноября

Завтрак

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С КОЛБАСНЫМ СЫРОМ

400 г хлеба, 200 г колбасного сыра, 50 г сливочного масла.

Нарезанный ломтиками хлеб намазать сливочным маслом, сверху положить тонкий кусочек сыра. Выложить на противень и запечь в духовке.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Второй завтрак

САМБУК ЯБЛОЧНЫЙ

Обед

ГРИБНОЙ СУП-ЛАПША

80 г лапши, 15 г сушеных грибов, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, растительное масло, 1 л бульона, сметана.

Сварить заранее замоченные грибы. За 10 минут до готовности добавить спассерованные на масле морковь, петрушку, лук, потом лапшу и соль. Подавать с зеленью и сметаной.

САЛАТ «ЗДОРОВЬЕ»

100 г капусты, 70 г моркови, 1 головка репчатого лука, 1 апельсин, 2 яблока, 70 г сметаны, 15 г сахара, лимон.

Капусту, лук, морковь, яблоки, апельсин мелко порезать. Все перемешать, заправить соком лимона, сахаром, солью и сметаной. Красиво уложить горкой.

ЦЫПЛЯТА В СМЕТАНЕ

1 кг цыплят, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 500 г сметаны, 8 картофелин, 80 г топленого масла, соль, 10 горошин черного перца, лавровый листакан

Цыплят положить в кипящую воду на 10 минут. Затем вынуть, положить в кастрюлю с лавровым листом и перцем, залить сметаной, закрыть крышкой и тушить в духовке. Картофель обжарить на масле на сильном огне, чтобы подрумянился. К

готовым цыплятам добавить жареный картофель и масло, смешанное с мукой. Подержать в духовке еще 10 минут.

СОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ

Ужин

РЫБА С ГРИБАМИ

300 г филе трески, 15 г муки, 30 г сливочного масла, 100 г грибов, 350 г сметанного соуса, 1 головка репчатого лука, 5 картофелин, 1 яйцо, сыр.

Филе порезать кусочками, запанировать в муке и пожарить на масле. Картофель нарезать кружочками, грибы – ломтиками, лук нашинковать. Все по отдельности обжарить на масле. На сковороду с небольшим количеством сметанного соуса выложить жареную рыбу, вокруг – кусочки картофеля. Сверху положить лук, грибы, дольки вареного яйца. Все залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, полить маслом и запечь в духовке.

КИСЕЛЬ КЛУБНИЧНЫЙ

Завтрак в школу

Булочка с сосиской, кефир фруктовый.

Что купить на завтра

Рубцы – 500 г, колбаса – 200 г, сыр – 200 г, лимон.

12 ноября

Завтрак

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

200 г творога, 1 ст. л. манной крупы, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, 50 г топленого масла, 50 г сметаны.

Смешать творог, яйцо, сахар, манную крупу до получения однородной массы. Разложить на смазанной маслом сковороде, полить взбитым яйцом, сметаной и запечь в духовке. Подавать со сметаной.

КАКАО С МОЛОКОМ

Второй завтрак

МОРОЖЕНОЕ

Обед

СУП С РУБЦАМИ

500 г бараньих рубцов, 1/2 ч. л. красного перца, черный перец, 1 зубчик чеснока, 1/4 стакана молока, 2 ч. л. муки, 3 стакан л. столового уксуса, 5 ст. л. растительного масла.

Нарезанные кусочками рубцы сварить до полной готовности. Добавить растительное масло. Муку и красный перец развести в воде. Влить смесь в бульон, помешивая, вместе с молоком и черным перцем. Варить до готовности. Подавать со смесью из растертого чеснока, уксуса и воды.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ И ТЫКВЫ

200 г квашеной капусты, 200 г тыквы, 4 ст. л. растительного масла, сахар, зелень петрушки.

Очищенную тыкву натереть на терке, добавить к ней нашинкованную капусту, сахар. Все перемешать, заправить растительным маслом и рубленой зеленью петрушки.

СОЛЯНКА РЫБНАЯ

150 г рыбы, 150 г капусты, 1 соленый огурец, 30 г томатной пасты, 1 головка репчатого лука, 50 г сыра, 30 г сливочного масла, маслины.

Нарезанную рыбу уложить в кастрюлю с маслом, добавить

немного бульона, нарезанные соленые огурцы, спассерованный лук, сварить. Затем положить маслины и заправить томатом. На сковороду выложить часть квашеной капусты, на нее – рыбу с гарниром и соусом, сверху закрыть оставшейся капустой, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ И МОЛОКА

Ужин

РИСОВАЯ КАША С ТОМАТОМ И СЫРОМ

1 стакан рисовой крупы, 1/2 стакана томатного соуса, 30 г сыра, 80 г сливочного масла, соль.

Рис тщательно промыть, сварить в подсоленной воде. Затем откинуть на сито и поджарить на сковороде с растопленным маслом, пока рис не зарумянится. Добавить томатный соус, посыпать тертым сыром. Все тщательно перемешать.

СНЕЖОК

Запасы на неделю

Икра – 200 г, рыба свежая – 2 кг, тушка куропатки – 1 шт.

13 ноября

Завтрак

ЯБЛОКИ В ТЕСТЕ

400 г яблок, 15 г сахара, 80 г муки, 1/2 стакана молока, 20 г сметаны, 2 яйца, 2 ст. л. сахарной пудры, соль, жир.

Яблоки нарезать кусочками и посыпать сахаром. Затем приготовить тесто. Для этого в желтки добавить сахар, соль, сметану, муку и все перемешать. Развести молоком. Белки взбить и добавить в тесто. Кусочки яблок опускать на вилке в тесто, затем в заранее разогретый жир и жарить до румяной корочки. Подать посыпанными сахарной пудрой.

НАПИТОК С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Второй завтрак

ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД

Обед

УХА С ФРИКАДЕЛЯМИ ИЗ ИКРЫ

200 г щучьей икры, 1 головка репчатого лука, 50 г сливочного масла, 100 г сухарей, 1 яйцо, сливки, мускатный орех, зелень, соль.

Икру смешать с маслом. Лук пропустить через мясорубку, добавить сливки, соль, молотый орех, сухари, яйцо и тщательно перемешать. Сделать небольшие фрикадельки и варить их в готовом рыбном бульоне 10 минут. Подать с зеленью.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ГОРОШКА

6 помидоров, 500 г консервированного зеленого горошка, 200 г майонеза.

Смешать с нарезанными помидорами сок зеленого горошка, горошек, все перемешать и залить майонезом.

КОЧАН ФАРШИРОВАННЫЙ

1 кг капусты, 700 г мясного фарша, 50 г сливочного масла, 600 г сметанного соуса.

Сварить кочан (без кочерыжки) до полуготовности. Остудить и разобрать листья, прокладывая каждый слой фаршем. Собрать

кочан, положить в сотейник, смазанный маслом, подлить немного бульона. Перед концом варки залить сметанным соусом и тушить до готовности. Подавать с зеленью.

ФРУКТЫ

Ужин

ЛАПШЕВНИК

250 г лапши, 1,5 стакана творога, 1 яйцо, 1 ст. л. молотых сухарей, 2 ст. л. сахара, 50 г маргарина, 1 ст. л. сметаны, соль.

Протертый через сито творог смешать с сырым яйцом, солью, сахаром и вареной лапшой. Выложить на противень, смазанный маслом, посыпанный сухарями, сбрызнуть маргарином, полить сметаной и запечь. Подавать со сметаной.

МОЛОКО

Завтрак в школу

Апельсин, булочка.

Что купить на завтра

Тушка куропатки – 1 шт., мясо – 500 г, молоко – 300 г.

14 ноября

Завтрак

СЫРНЫЕ ЛЕПЕШКИ

100 г сыра, 4 ст. л. муки, 4 картофелины, 1 яйцо, 1 стакан молока, соль, сливочное масло.

Муку развести с молоком, размешать, посолить и варить, помешивая, до получения однородной густой массы, которую потом остудить. Пропущенный через мясорубку вареный картофель смешать с подготовленной массой, добавить яйцо, тертый сыр и перемешать. Сделать лепешки, обвалять в муке и жарить с обеих сторон на масле.

ЧАЙ С МЕДОМ

Второй завтрак

ЯБЛОЧНОЕ СУФЛЕ

Обед

СУП ОВСЯНЫЙ

500 г говядины, 3 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. овсяной крупы, лавровый лист, перец, соль.

Сварить и процедить мясной бульон, добавить в него овсяную крупу. После закипания добавить картофель, морковь, лук, соль, перец. В конце варки положить лавровый листакан Подавать с мясом и зеленью.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО ГОРОШКА

800 г консервированного зеленого горошка, 1 соленый огурец, 2 яйца, 4 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль, 2 ст. л. столового уксуса.

Огурец нарезать соломкой, петрушку порубить, все соединить, добавить зеленый горошек. Заправить маслом, уксусом, посолить. Посыпать мелко нарезанными вареными яйцами.

ЖАРЕНАЯ КУРОПАТКА

1 тушка куропатки, 70 г сливочного масла, соль.

Тушку птицы посолить, обжарить в жаровне с маслом до образования корочки. Потом поместить в духовку на 20 минут и жарить, поливая жиром. Когда куропатка будет готова, разрубить вдоль на две части. Подать с салатом из капусты или жареного картофеля.

ФРУКТЫ

Ужин

МАКАРОНЫ С ВЕТЧИНОЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

250 г макарон, 100 г ветчины, 170 г грибов, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. томатной пасты, 70 г сливочного масла, соль, зелень.

Ветчину нарезать ломтиками, грибы – соломкой, лук – нашинковать. Все обжарить на сливочном масле с томатом. Отваренные макароны перемешать с ветчиной и грибами и подавать с зеленью.

НАПИТОК С ОРЕХАМИ

Завтрак в школу

Бутерброд с копченой грудинкой, яблоко.

Что купить на завтра

Грудинка баранины – 600 г, рыба – 700 г, пиво – 300 мл.

15 ноября

Завтрак

МАННЫЕ БЛИНЧИКИ

1/3 стакана манной крупы, 80 г сливочного масла, 3 стакана молока, 3 яйца, 3 ст. л. сахара, 200 г муки.

Развести муку с молоком и добавить сваренную на молоке манную кашу. Посолить, влить два желтка, всыпать сахар и положить взбитые белки. Все тщательно перемешать и печь, как обыкновенные блины. Подать с сахаром или вареньем.

КОФЕ

Второй завтрак

ЖЕЛЕ ИЗ МАЛИНЫ И ТВОРОГА

Обед

СУП-ХАРЧО

600 г бараньей грудинки, 2 головки репчатого лука, 5 помидор, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 сладких перца, 10 г черного молотого перца, 4 зубчика чеснока, 2 ст. л. риса, лавровый лист, соль.

Грудинку порезать, обжарить с луком и кореньями, посолить и сварить. Когда все разварится, добавить пропущенные через мясорубку помидоры, сладкий перец и рис. Варить до готовности. Перед подачей положить давленый чеснок, специи.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С ОГУРЦАМИ

500 г фасоли, 1/2 стакана воды, 2 ст. л. растительного масла, 3 огурца, зелень укропа, соль.

Фасоль сварить, остудить, соединить с нарезанными свежими огурцами. Посолить, заправить маслом и зеленью укропа.

САЗАН В ПИВЕ

700 г сазана, 1 стакан разведенного уксуса, 1,5 стакана пива, 120 г хлеба, 60 г изюма, соль, перец, 50 г сливочного масла, цедра 1 лимона.

Нарезанную рыбу посолить, поперчить, залить уксусом и выдержать на холоде 1 час в эмалированной кастрюле. В

сотейник с пивом положить сливочное масло. Вскипятить, выложить рыбу с маринадом, посыпать тертым хлебом, изюмом и цедрой. Тушить на слабом огне 40 минут. Выложить с соусом на блюдо с отварным картофелем, заправленным маслом.

СОК ИЗ ГРЕЙПФРУТА

Ужин

КАРТОФЕЛЬ С РИСОМ

400 г картофеля, 1/4 стакана риса, 1 головка репчатого лука, 2 помидора, 1 зубчик чеснока, 250 мл растительного масла, 1 ч. л. соли, 1/2 ч. л. красного молотого перца.

Нарезанные овощи смешать с рисом и специями. Добавить стакан воды, масло и перемешать. Варить 20 минут, помешивая. Подать с салатом из свежей капусты.

КЕФИР

Завтрак в школу

Сок виноградный, булочка с маком.

Что купить на завтра

Мясо – 500 г, сосиски – 200 г, рыба – 200 г.

16 ноября

Завтрак

ТЫКВА ОТВАРНАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

500 г тыквы, 50 г сливочного масла, молочный соус.

Нарезанную тыкву припустить с водой и маслом до готовности. Слить жидкость и выпарить тыкву на 2/3, прибавить молочный соус, перемешать.

ГОРЯЧЕЕ МОЛОКО

Второй завтрак

СУТЛЯШ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ

Обед

ЩИ С СОСИСКАМИ

2 сосиски, 1/3 вилка капусты, 1 головка репчатого лука, 2 картофелины, 4 помидора, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 ч. л. красного молотого перца.

Нашинкованную капусту, лук положить в кипящую воду, добавить растительное масло, соль и варить. При полуготовности капусты добавить картофель, помидоры и перец. После этого запустить нарезанные соломкой сосиски, рубленую зелень и варить 25 минут.

РЫБНЫЙ САЛАТ

150 г рыбы, 3 картофелины, 1 морковь, 1 огурец, 2 помидора, 80 г цветной капусты, 40 г зеленого горошка, 150 г майонеза, 10 г соуса «Южный», зелень.

Рыбу, картофель, капусту, морковь отварить. Капусту разобрать на соцветия. Все мелко порезать, выложить в салатник, добавить зеленый горошек, заправить майонезом и соусом. Украсить зеленью.

ТЕФТЕЛИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

500 г мясного фарша, 1/2 стакана томата, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. муки, 60 г маргарина, 1/3 стакана соуса «Южный», 2 зубчика чеснока, лавровый лист, перец.

Мясной фарш смешать с луком, разделить его на небольшие

шарики, запанировать в муке и обжарить на маргарине. Сложить тефтели в кастрюлю, добавить томат, бульон (1 стакан), специи, чеснок, растертый с солью. Закрыть крышкой и тушить на слабом огне 15 минут. Перед концом варки добавить острый соус «Южный». Подавать с зеленью.

СОК ПЕРСИКОВЫЙ

Ужин

ВАРЕНИКИ С КАПУСТОЙ

Для теста: 1,5 стакана муки, 2 яйца, 20 г маргарина, соль, вода.

Для фарша: 500 г капусты, 70 г маргарина, 2 яйца, зелень петрушки, соль.

Замесить крутое тесто. Капусту обжарить с жиром, смешать с рублеными яйцами, зеленью и солью. Из теста сделать вареники с приготовленным фаршем и сварить в кипящей воде, затем обжарить на масле. Подавать со сметаной или маслом.

ГОРЯЧИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И ЯЙЦАМИ

Завтрак в школу

Слойка, питьевой йогурт, яблоко.

Что купить на завтра

Сметана – 300 г, грудинка говяжья – 500 г, яблоко.

17 ноября

Завтрак

ШАРИКИ ИЗ ТВОРОГА

300 г творога, 2 яйца, 20 г сливочного масла, 1 ст. л. сметаны, 1,5 ст. л. пшеничной муки, 1 ч. л. картофельной муки, соль, сахар.

Творог смешать со всеми ингредиентами, кроме масла. Сформовать шарики, опускать их в кипящую подсоленную воду и варить. Подавать с маслом и сметаной.

ЧАЙ С ЕЖЕВИКОЙ

Второй завтрак

РИСОВЫЕ ХЛОПЬЯ С АЙВОЙ

Обед

СУП ИЗ ГРУДИНКИ

500 г говяжьей грудинки, 4 картофелины, 3 помидора, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, петрушка, соль, специи.

Мясо сварить до полуготовности. Запустить в бульон картофель и морковь, нарезанные соломкой, размятые помидоры и лук целиком. Заправить специями и варить до полной готовности.

МЯСНОЙ САЛАТ

200 г говядины, 2 картофелины, 1 яблоко, 1 соленый огурец, 100 г зеленого горошка, 100 г майонеза, 1 лимон, 2 яйца, соль, перец, зелень.

Мясо и картофель отварить, мелко нарезать. Яблоко натереть на крупной терке, соленый огурец порезать соломкой. Все соединить, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить, заправить майонезом. Украсить салат зеленью, кусочками яиц и лимона.

ПЕРЧИКИ С РИСОМ

500 г болгарского перца, 2 головки репчатого лука, 1/2 стакана растительного масла, 2 моркови, 2 помидора, соль, 1 ч. л. красного молотого перца, чабрец, петрушка, мука, сметана.

Выложить на сковороду мелко нарезанные лук и морковь, залить их растительным маслом и четвертью стакана воды. Тушить около 5 минут. Затем прибавить рис, соль и варить еще 3 минуты, помешивая. Заправить красным перцем, перемешать и снять с огня. Добавить в смесь протертые помидоры, остальные пряности и тщательно смешать. Приготовленной массой начинить перчики, посыпать мукой отверстия и выложить в кастрюлю. Налить 2 стакана воды и тушить под крышкой 30 минут. Подавать со сметаной.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

КАРП СО СМЕТАНОЙ

1 кг рыбы, 3 ст. л. молотых сухарей, сливочное масло, 2 яйца, 100 г сметаны, соль, зелень.

Нарезанную порционными кусочками рыбу обмакнуть в яйца, посолить, запанировать в сухарях. Обжарить на сливочном масле, залить сметаной и тушить 5 минут. Подать, посыпав зеленью, с жареным картофелем.

РЯЖЕНКА

Завтрак в школу

Печенье, сок, груша.

Что купить на завтра

Мясо – 1 кг, сыр – 200 г, брынза – 200 г.

18 ноября

Завтрак

ХЛЕБНАЯ БАНИЦА

3 яйца, 150 г брынзы, 8 ломтиков хлеба, 1/4 стакана молока, 50 г сливочного масла, соль, газированная вода.

Предварительно смоченные в смеси из взбитого яйца, молока и соли 4 ломтика хлеба разложить на противне. Брынзу смешать с яйцами и этой смесью намазать хлеб. Сверху положить еще 4 ломтика хлеба и разрезать баницу на 4 части. Залить растопленным маслом и газированной водой. Запечь в духовке.

ГОРЯЧЕЕ МОЛОКО

Второй завтрак

АБРИКОСЫ СО СМЕТАНОЙ

Обед

БОРЩ

500 г говядины, 2 свеклы, 500 г капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. томатной пасты, 70 г жира, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. сметаны, 1 ст. л. столового уксуса, 1 ст. л. сахара, соль, специи.

Мясо помыть, сварить бульон. Свеклу тушить в небольшом количестве бульона с жиром и уксусом. Остальные овощи спассеровать с томатом. Затем в бульон положить свежую капусту, овощи, спассерованную муку и довести до готовности. Заправить борщ специями.

МОРКОВНЫЙ САЛАТ С АПЕЛЬСИНОМ

3 моркови, 1 апельсин, 1/2 лимона, 1 яблоко, сливки, сахар, миндальные орехи.

Морковь, яблоко натереть на терке, добавить кусочки апельсина, лимона, тертую цедру, сахар. Заправить сливками. Можно украсить орехами.

ШНИЦЕЛЬ

500 г говядины, 5 зубчиков чеснока, 2 ст. л. муки, 60 г сыра, 4 яйца, 3 ст. л. молотых сухарей, 150 г говяжьего жира, соль.

Нарезанное на куски мясо отбить, посолить, натереть чесноком и запанировать в муке. Потом каждый кусок смочить в смеси взбитых яиц и тертого сыра, опять запанировать в сухарях и обжарить на жире. Подавать с гарниром из картофеля.

ФРУКТЫ

Ужин

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН

200 г макарон, 50 г сливочного масла, 3 яйца, 300 мл молока, соль, 1/3 стакана сахара.

Отваренные макароны смешать с маслом. Во взбитые с сахаром яйца влить горячее молоко и этой смесью залить макароны. Все перемешать и запекать в духовке. Подать с сахарной пудрой.

МАЛИНОВЫЙ НАПИТОК С ЯЙЦОМ

Завтрак в школу

Маленький кекс, йогурт, груша.

Что купить на завтра

Форель – 600 г, свежие огурцы – 1 кг, яблоки – 1 кг.

19 ноября

Завтрак

БЛИННАЯ ШАРЛОТКА

15 блинчиков, 5 яблок, 200 г сливочного масла, 1 стакан фруктового сиропа, сахар, панировочные сухари.

В кастрюлю, смазанную маслом и посыпанную сухарями, выложить блинчики вперемежку со слоями тертых яблок, посыпанных сахаром. Каждый блин смазывать маслом. Сверху положить блин и все запечь в духовке. Подавать шарлотку, полив сиропом.

КАКАО С ШОКОЛАДОМ

Второй завтрак

ПАШТЕТ ИЗ ДЫНИ

Обед

ЩИ СУТОЧНЫЕ

1 кг квашеной капусты, 150 г свинины, 3 моркови, 150 г томата, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 100 г жира, 30 г муки, 1 зубчик чеснока.

Из свинины сварить бульон. Нарезанную капусту положить в кастрюлю с маслом, томатом, сахаром, добавить немного бульона и тушить 3–4 часа. Овощи нарезать, спассеровать с маслом и добавить в капусту. Затем все положить в кипящий бульон и варить 30 минут. Добавить соль, специи и варить еще 10 минут. В горшочек выложить мясо, налить щи и тушить 10 минут. Потом добавить чеснок, зелень.

ОГУРЦЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

4 огурца, 300 г консервированных кальмаров, 250 г майонеза, соль, перец, зеленый салат.

У свежих огурцов удалить сердцевину. Кальмаров мелко нарезать, заправить майонезом, посолить и поперчить. Наполнить огурцы фаршем и украсить листьями салата. Подавать с майонезом.

ФОРЕЛЬ В ТЕСТЕ

600 г форели, 150 г жира для фритюра, соль, перец.

Для жидкого теста: 1 стакан муки, 1 ст. л. растительного масла, 1 стакан молока, 2 яичных белка.

Нарезанную на куски рыбу посолить, поперчить и положить на 15 минут в прохладное место. Приготовить тесто. Смешать муку, растительное масло, молоко и яичные белки. Куски рыбы опускать в тесто, потом в разогретый фритюр и обжаривать. Подать с овощами.

ГОРЯЧИЙ ФРУКТОВЫЙ НАПИТОК

Ужин

СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ

1 л молока, 100 г риса, 1 ч. л. сахара, 50 г сливочного масла, соль.

Рис промыть, отварить в воде до полуготовности. Откинуть на дуршлаг и после этого запустить в кипящее молоко, добавить соль, сахар и варить 30 минут. Подавать с маслом.

ЧАЙ С МОЛОКОМ

Запасы на неделю

Творог – 1 кг, осетрина – 1 кг, грибы – 500 г, копченый гусь – 300 г, баранина – 2 кг, говядина – 2 кг.

20 ноября

Завтрак

ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ

2 стакана муки, 300 г творога, 3 яйца, молоко, 70 г сливочного масла, 1/3 стакана сметаны, 2 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соды, соль.

Взбить сырое яйцо с молоком, всыпать муку, замесить крутое тесто. В протертый творог добавить сахар, яйцо, сливочное масло, соль. Все тщательно перемешать. Вырезать из теста кружочки, наполнить их творожной массой и защипнуть. Варить в кипящей воде 5–7 минут. Подавать со сметаной.

КОФЕ СО СЛИВКАМИ

Второй завтрак

МИНДАЛЬ С ТВОРОГОМ

Обед

БОРЩ С КОПЧЕНОЙ ПТИЦЕЙ

300 г копченого гуся, 2 свеклы, 1 головка репчатого лука, 300 г капусты, 1 морковь, 2 ст. л. томата, 100 г сметаны, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. муки, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, лавровый лист, перец, сахар, уксус, соль, зелень.

В кипящий бульон положить куски птицы. Свеклу потушить с уксусом, жиром, томатом. Лук, морковь, петрушку и сельдерей обжарить на сливочном масле. Капусту положить в бульон и варить 15 минут, потом к ней добавить тушеные овощи и довести до готовности. Перед концом варки положить в борщ толченый чеснок, сахар, перец, лавровый лист и соль.

ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ

500 г сельди, 5 картофелин, 1 морковь, 1 соленый огурец, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, зелень, перец, соль, молоко, растительное масло.

Овощи отварить и порезать кубиками, соединить, заправить растительным маслом. Сельдь вымочить в молоке, разделать на филе, положить на овощи. Украсить винегрет рубленным яйцом и

зеленью.

ПЛОВ ИЗ БАРАНИНЫ

500 г баранины, 2 головки репчатого лука, 300 г чернослива, 200 г изюма, 300 г риса, 1/2 стакана растительного масла, перец, соль.

Нарезанное кусочками мясо обжарить в казанке на масле до коричневого цвета, добавить тертую морковь, нашинкованный лук, еще раз все обжарить. Подлить стакан воды, посолить, поперчить, положить изюм, чернослив, рис, подлить еще 1 л воды. Варить на сильном огне не закрывая крышкой, пока не выкипит вся вода. В плове сделать ямку, влить 2 ст. л. масла, закрыть и тушить еще 10 минут на слабом огне.

СОК АНАНАСОВЫЙ

Ужин

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КАПУСТЫ

700 г капусты, 50 г окорока, 300 г молотых сухарей, 6 ягод можжевельника, 2 яйца, 2 ст. л. крахмала, перец, соль.

Сделать фарш из пропущенных через мясорубку окорока, капусты, ягод. Добавить сухари, яйца, соль, перец. Сделать фрикадельки, обвалять в муке и сварить в кипящей соленой воде. Подать с картофельным пюре.

Завтрак в школу

Слойка, сок, апельсин.

Что купить на завтра

Молоко – 1,5 л, говядины – 500 г, хлеб.

21 ноября

Завтрак

ГРЕНКИ С ПОВИДЛОМ

200 г пшеничного хлеба, 2 яйца, 1/4 стакана молока, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. сахара, 1/2 стакана повидла, 70 г грецких орехов.

Нарезать хлеб тонкими ломтиками. Каждый смочить в смеси подслащенного молока с яичными желтками и поджарить на сливочном масле. Густое повидло смешать с измельченными орехами и намазать смесью поджаренные ломтики. Сверху залить взбитыми в пену яичными белками и запечь в духовке.

Второй завтрак

ФРУКТЫ С МЕДОМ И ТВОРОГОМ

Обед

СУП С ОМЛЕТОМ

3 картофелины, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 50 г топленого масла, 150 г риса, омлет, перец, соль.

Сварить рис. Перед окончанием варки добавить в него соль, нашинкованный лук, нарезанный соломкой картофель. Заправить сливочным маслом. В тарелку класть 1–2 кусочка омлета и заливать супом.

Омлет: взбить яйца, добавить молоко, соль и перемешать. Выпекать в духовке 10 минут.

ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ

500 г говядины, 1 стакан мясного бульона, 50 г жира, 2 моркови, 50 г сметаны, 1 ч. л. муки, 2 головки репчатого лука, 1 корень петрушки, 50 г сливочного масла, сахар, соль, лавровый листакан

Мясо отварить, нарезать ломтиками, поджарить на жире, потом добавить бульон, тертую морковь, корень петрушки, нашинкованный лук, лавровый лист, перец, соль. Все тушить на слабом огне под крышкой. Подать с гарниром из картофеля и соусом.

Для соуса: поджарить муку на масле, развести бульоном, довести до кипения. Добавить сметану. Посыпать зеленью петрушки и укропа.

Ужин

СУП МОЛОЧНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

1 л молока, 70 г сливочного масла, 3 картофелины, соль, сахар.

Половину картофеля сварить и протереть через сито, другую натереть на терке и соединить с отваренной. Массу растереть, заправить маслом и солью. Вылепить маленькие фрикадельки, отварить в подсоленной воде, переложить в горячее молоко и довести до кипения. Подавать суп с маслом.

Завтрак в школу

Печенье, снежок, яблоко.

Что купить на завтра

Йогурт, голова осетра – 700 г, осетрина – 500 г, батон.

22 ноября

Завтрак

ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С ЯБЛОКАМИ

500 г творога, 2 ст. л. манной крупы, 2 яйцо, 3 ст. л. сахара, 2 яблока, 50 г сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. молотых сухарей.

Добавить в протертый творог манную крупу, яичные желтки, растертые с сахаром, и мелко нарезанные яблоки. Все хорошо перемешать. Ввести взбитые белки. Приготовленную массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, сверху полить сметаной. Подать со сметаной.

ЧАЙ

Второй завтрак

ЙОГУРТ

Обед

СУП ИЗ ОСЕТРИНЫ

700 г головы осетра, 500 г осетрины, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. риса, 3 помидора, черный перец, лавровый лист, 50 г сметаны, соль, зелень петрушки и укропа.

Голову осетра разрубить на части и сварить на слабом огне с луком, перцем и лавровым листом. В процеженный бульон запустить рис, помидоры, кусочки осетрины и варить до полной готовности. Заправить сметаной и зеленью.

ПАШТЕТ ИЗ КОЛБАСЫ И СЫРА

200 г докторской колбасы, 200 г сыра, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. томатного соуса, 4 яйца, перец, соль, сахар, горчица.

Пропущенные через мясорубку сыр и колбасу смешать со взбитыми желтками яиц и маслом. Добавить остальные приправы.

КОТЛЕТЫ ИЗ КАПУСТЫ

1 кг капусты, 1/2 стакана манной крупы, 1 головка репчатого лука, 3 яйца, 50 г сливочного масла, жир, панировочные сухари, соль.

Капусту тушить до готовности. Добавить к ней манную крупу и тушить еще 15 минут. Остудить, добавить обжаренный лук, соль, яйца и перемешать. Сформовать котлеты и жарить на разогретом жире. Подавать с маслом.

КИСЕЛЬ ЯБЛОЧНЫЙ

Ужин

РЫБА ПОД МАЙОНЕЗОМ

500 г филе трески, 2 ст. л. растительного масла, 4 картофелины, 2 ст. л. майонеза, 20 г сыра, 1 головка репчатого лука, соль, зелень, перец.

Поперченные и посоленные куски рыбы выложить на сковороду с обжаренным луком, сверху посыпать им же. Вокруг рыбы разложить кружки вареного картофеля, залить майонезом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке. Подавать с зеленью.

КЕФИР ФРУКТОВЫЙ

Завтрак в школу

Пряники, питьевой йогурт, груша.

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, баранина – 1 кг, лимоны, хлеб.

23 ноября

Завтрак

ФРАНЦУЗСКИЙ ОМЛЕТ

8 яиц, 2 ст. л. молока, 80 г сливочного масла, 100 г грибов, соль.

Яйца размешать с молоком и разделить на две части. На сковороде разогреть масло, влить одну порцию яичной массы и жарить. Готовый омлет свернуть пополам, выложить на блюдо и подержать в тепле. Так же приготовить второй омлет. Грибы обжарить на сливочном масле и начинить ими омлет.

СОК ВИНОГРАДНЫЙ

Второй завтрак

ЛИМОННОЕ ЖЕЛЕ

Обед

СУП С БАРАНИНОЙ

1 кг баранины, 3 головки репчатого лука, 4 картофелины, 3 помидора, 2 моркови, соль, петрушка.

Мясо сварить до готовности, вынуть и охладить. Процеженный бульон варить с овощами и отделенным от костей мясом 15 минут, заправить зеленью и специями.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

300 г квашеной капусты, 2 головки репчатого лука, 1 болгарский перец, 2 ст. л. оливкового масла, 1 яблоко, соль, перец, сахар, укроп.

Подготовленные овощи и яблоко порезать соломкой, добавить соль, сахар, молотый перец, заправить оливковым маслом и посыпать зеленью.

КОТЛЕТЫ «ПИКАНТНЫЕ»

500 г говядины, 1 яйцо, 300 г сыра, 2 ст. л. белого сухого вина, 2 ст. л. растительного масла, 200 г копченой грудинки, 1 ст. л. муки, перец, соль.

Приготовить фарш из мяса, сыра, вина, соли и перца. Сделать плоские котлетки и обжарить на масле. Грудинку и оставшуюся

часть сыра нарезать ломтиками, положить на котлетки и запечь в духовке.

КИСЕЛЬ ЯБЛОЧНЫЙ

Ужин

КРОКЕТЫ ИЗ МОРКОВИ

5 морковок, 1 картофелина, 70 г сливочного масла, 100 г соленых грибов, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. сметаны, 2 яйца, жир, панировочные сухари, соль.

Натертые морковь и лук потушить на масле до мягкости, добавить грибы, тертый вареный картофель, соль и желтки, взбитые со сметаной. Всю массу выложить на фольгу, смазанную жиром, слоем в 2 см и поставить на 30 минут в холодное место. Потом делать крокеты (длинные валики), обмакивать их в белок, панировать в сухарях и жарить на разогретом жире до образования корочек.

КЕФИР

Завтрак в школу

Пирожное, сок, мандарин.

Что купить на завтра

Маргарин – 250 г, зелень, шампиньоны – 200 г.

24 ноября

Завтрак

БЛИНЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

4 стакана муки, 4 картофелины, 1 ст. л. сахара, 20 г дрожжей, 1 стакан молока, 70 г маргарина, соль, сметана.

Протертый картофель смешать с солью и сахаром. Дрожжи развести теплым молоком и вместе с мукой смешать с картофелем. Все тщательно вымесить и поставить в теплое место. Жарить блины на сковороде, смазанной маргарином. Подавать с маслом или со сметаной.

ЛИПОВЫЙ ЧАЙ

Второй завтрак

ВАТРУШКА И МОЛОКО

Обед

СУП ОБЫКНОВЕННЫЙ МЯСНОЙ

500 г говядины, 5 картофелин, 2 моркови, 2 корня петрушки, 2 головки репчатого лука, 1/2 ст. л. томатной пасты, 50 г сливочного масла, зелень, соль.

Сварить мясной бульон. Добавить поджаренные на жире коренья, лук, картофель и варить еще 20 минут. Заправить спассерованным томатом и вскипятить. Подавать с зеленью.

САЛАТ «ДОМАШНИЙ»

6 яиц, 300 г майонеза, 2 маринованных огурца, 200 г шампиньонов, зелень.

Мелко нарезать огурцы и вареные шампиньоны, хорошенько смешать с майонезом, посолить. Полученную смесь аккуратно разложить на порезанные пополам крутые яйца. Сверху украсить зеленью.

ГУЛЯШ ИЗ ЛЕГКОГО

500 г легкого, 2 стакана бульона, 70 г маргарина, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. томатной пасты, 1 головка репчатого лука, зелень, перец, соль, лавровый листакан

Сваренное легкое порезать и обжарить на маргарине с луком

и мукой. Затем положить в кастрюлю и тушить в бульоне с томатом, лавровым листом 20 минут. Подать с отварным картофелем и зеленью.

СОК ТОМАТНЫЙ

Ужин

ГРИБНАЯ ЗАПЕКАНКА

400 г соленых грибов, 50 г маргарина, 2 головки репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 стакан риса, 3 стакана воды, 2 яйца, 3 ст. л. сметаны, соль.

Нашинкованные грибы, лук, петрушку потушить в жире и смешать со сваренной рисовой кашей, сырыми яйцами. Все посолить и выпекать в духовке, полив сверху сметаной.

БИОКЕФИР

Завтрак в школу

Снежок, пряники, горсть орехов.

Что купить на завтра

Филе некостистой рыбы – 500 г, курица – 1 шт., чернослив – 200 г.

25 ноября

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

1 стакан пшена, 2 ст. л. сахара, 200 г чернослива, 50 г сливочного масла, соль.

Отварить чернослив, отвар слить. Добавить в него воду, а также запустить пшено, сахар, соль. Все варить до готовности. Подать кашу со сливочным маслом.

Второй завтрак

ФРУКТОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Обед

ЩИ РЫБНЫЕ

500 г рыбного филе, 400 г капусты, 1 головка репчатого лука, 70 г шпика, 2 ст. л. томатной пасты, соль, петрушка или укроп.

Мелко нарезанные овощи и рыбу варить на слабом огне под закрытой крышкой. В конце варки добавить спассерованную томатную пасту, соль и продолжать варить до готовности. Подавать с зеленью.

ЖАРЕНЫЙ ХЛЕБ

Хлеб белый, растительное масло, чеснок, соль.

Хлеб нарезать ломтиками, каждый из которых поджарить на на растительном масле по полминуты. После этого вынуть, натереть чесноком, посолить. Подавать горячими. Можно посыпать хлеб мелко нарезанным чесноком.

РАГУ ИЗ КУРИЦЫ

1 кг курицы, 70 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 4 моркови, 1 корень петрушки, 2 ст. л. белого вина, 1 ст. л. муки, 1/2 стакана сметаны, лавровый лист, перец, соль, 1/2 стакана бульона.

Обжаренную на масле курицу тушить со спассерованными овощами, белым вином и приправами в бульоне. Муку обжарить на жире до светло-коричневого цвета и добавить в бульон. Подавать со сметаной и зеленью с гарниром из картофельного

пюре.

КИСЕЛЬ МОРКОВНЫЙ

Ужин

КАПУСТА В ЯИЧНОМ СОУСЕ

500 г капусты, 1 головка репчатого лука, 100 г сливочного масла, перец, соль.

Для соуса: 50 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 3 яйца, 2 ст. л. сливок, 1 ч. л. лимонного сока.

Нашинкованную капусту сварить в подсоленной воде. Через 15 минут добавить спассерованный лук, немного масла, соль, перец. Все тушить до готовности. Для соуса муку спассеровать, долить немного воды и варить 10 минут. Яичные желтки взбить со сливками, добавить лимонный сок, все смешать и подогреть, не доводя до кипения.

МОЛОКО

Завтрак в школу

Печенье, кефир, груша.

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, капуста – 1 вилок, печень – 500 г.

26 ноября

Завтрак

ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ

2 стакана муки, 4 яйца, 1 стакан молока, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. соды, 4 яблока, лимонная кислота, соль.

Замесить тесто из молока, сахара, яиц, растертых с солью, содой, мукой, лимонной кислотой. Добавить тертые яблоки и хорошо размешать. Выпекать, разливая ложкой.

СОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ

Второй завтрак

КАКАО С БУБЛИКОМ

Обед

СУП ОВОЩНОЙ С СЫРОМ

500 г капусты, 4 моркови, 4 картофелины, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 головка репчатого лука, 70 г жира, 80 г шпика, 3 ломтика белого хлеба, 2 л мясного бульона, 80 г сыра, 1/2 ч. л. сахара, соль.

Очищенные овощи мелко нарезать, посыпать солью и сахаром, спассеровать, залить мясным бульоном, сварить. Протереть через сито. Взять другую кастрюлю, выложить на дно ломтики обжаренного шпика, влить приготовленный суп, положить в него обжаренные кусочки хлеба, посыпать тертым сыром и поставить в духовку на несколько минут.

ВИНЕГРЕТ С МЯСОМ

100 г говядины, 2 картофелины, 2 моркови, 1 свекла, 2 соленых огурца, 2 яйца, 200 г майонеза, перец, соль.

Мясо и овощи отварить, нарезать кубиками вместе с соленым огурцом, сваренные вкрутую яйца порубить. Все перемешать, посолить, поперчить, заправить майонезом.

ПЕЧЕНЬ С КАРТОФЕЛЕМ

500 г печени, 2 головки репчатого лука, 500 г картофеля, 80 г сливочного масла, бульон, перец, зелень, соль.

Очистить печень от пленки, нарезать кубиками. Лук нашинковать и обжарить на сливочном масле с печенью. Очищенный картофель порезать кружочками. В жаровню сложить поджаренную с луком печень и картофель (слоями). Залить бульоном и тушить до готовности. Заправить перцем и зеленью.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Ужин

ГРИБЫ С ЯЙЦАМИ

500 г свежих грибов, 6 яиц, 5 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль, перец.

Грибы припустить в соленой воде, потом пожарить на масле и посыпать зеленью. Выложить на противень тонким слоем, сделав углубления, в которые выпустить по одному яйцу. Посыпать солью и перцем, сбрызнуть жиром и запечь в духовке.

ЧАЙ

Запасы на неделю

Яйца, фрукты, макаронные изделия, манка, гречневая крупа.

27 ноября

Завтрак

ЯИЧНИЦА С КАРТОФЕЛЕМ

4 картофелины, 50 г сливочного масла, 4 яйца, 1 стакан молока, соль, сметана.

Картофель отварить и нарезать кружочками. Яйца размешать с молоком, посолить. На сковороду выложить картофель, залить смесью из яиц с молоком и запекать. Подать яичницу с картофелем и сметаной.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ

Обед

БОРЩ СО ШПИКОМ

500 г говядины, 3 свеклы, 200 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 ст. л. томатной пасты, 100 г сала, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. столового уксуса, 50 г сметаны, 100 г помидоров, 1 корень петрушки, соль, перец.

Сварить мясной бульон. Запустить в него картофель и капусту, нарезанные соломкой, добавить тушенные с уксусом свеклу и помидоры. Заправить поджаренным салом, специями и зеленью. Подавать со сметаной.

ПАШТЕТ В ЖЕЛЕ

200 г печеночного паштета, 200 мл мясного бульона, 10 г желатина.

Желатин растворить в горячем бульоне, влить в тарталетки на 1 см и дать застыть. Затем заполнить их паштетом, залить оставшимся бульоном и поместить в холодное место. Готовые тарталетки украсить лимоном.

ПЛОВ С КУРИЦЕЙ

1 кг курицы, 200 г топленого сала, 400 г риса, 2 головки репчатого лука, 4 моркови, зелень, соль.

Порубленную курицу обжарить до готовности в жире, потом

жарить с луком, морковью 5-10 минут. Долить воды и тушить с предварительно замоченным рисом. Довести до готовности под плотно закрытой крышкой. Подавать с салатом из овощей.

МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО

Ужин

ФАРШИРОВАННАЯ БРЮКВА

5 брюкв, 500 г грибов, 2 головки репчатого лука, 100 г шпика, 1 стакан томатного острого соуса, 70 г маргарина, 1 стакан сметаны, соль.

Брюкву отварить или испечь. Вырезать середину. Для начинки потушить грибы в собственном соку, добавить шпик и обжаренный на маргарине лук, соль, измельченную середину брюквы, все обжарить. Брюкву заполнить полученной массой, положить в форму, залить томатным соусом со сметаной и водой, посолить. Тушить 20 минут. Подать с картофелем.

РЯЖЕНКА

Завтрак в школу

Сдобная булочка, питьевой йогурт.

Что купить на завтра

Творог – 500 г, филе скумбрии – 500 г, капуста цветная.

28 ноября

Завтрак

ЯИЧНИЦА С ПИКАНТНОЙ ПОДЛИВКОЙ

3 яйца, 3 ст. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, соль, красный перец, сметана.

Чеснок растереть с щепоткой соли. Взбить сметану, добавить к ней растертый чеснок и размешать. Яйца поджарить на масле. Готовую глазунью посыпать красным перцем и залить приготовленной смесью.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

БАНАНОВОЕ ПЮРЕ

Обед

СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

6 картофелин, 1 головка репчатого лука, 500 г цветной капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1/2 стакана сливок, 100 г сливочного масла, соль, перец, зелень.

Овощи почистить и нарезать, капусту разделить на соцветия. В кипящей воде 10 минут варить картофель, добавить спассерованные морковь, петрушку, лук, цветную капусту. Варить до готовности. Подать со взбитыми сливками.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ПОМИДОРОВ

500 г консервированных помидоров, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатного сока, соль, зелень петрушки.

Помидоры очистить от кожицы, нарезать крупными кусками. Добавить нарезанный лук, соль, зелень петрушки, растительное масло, томатный сок. Все тщательно перемешать.

ФИЛЕ СКУМБРИИ В СОУСЕ

500 г филе скумбрии, 300 г соленых огурцов, 20 маслин, 1/4 стакана растительного масла, соль, лавровый лист, 4 горошины черного перца.

Нарезанные кружочками соленые огурцы выложить на

противень вместе с маслинами, лавровым листом, перцем. Добавить растительное масло, стакан воды, все перемешать. Нарезанную рыбу положить в приготовленный соус и запечь в духовке.

ФРУКТЫ

Ужин

СЫРНЫЕ ШАРИКИ

500 г творога, 2 ст. л. муки, 100 г сыра, 2 яйца, 80 г сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, соль.

В протертый через сито творог добавить тертый сыр, соль, размягченное масло, яйца, муку и все хорошенько смешать. Сделать клецки и варить в кипящей воде. Затем уложить их на смазанную маслом сковороду, сбрызнуть сметаной и запекать в духовке.

МОЛОКО

Завтрак в школу

Печенье, сок.

Что купить на завтра

Мозги говяжьи – 400 г, рыба – 500 г, ветчина, грибы.

29 ноября

Завтрак

ПЕЛЬМЕНИ С КАРТОФЕЛЕМ

1 головка репчатого лука, 5 картофелин, 1 яйцо, 1 ст. л. сметаны, перец.

Для теста: 2 стакана муки, 1 яйцо, соль.

Добавить в готовое протертое картофельное пюре поджаренный лук, сырое яйцо, соль, перец, перемешать. Из перечисленных выше продуктов замесить тесто, дать ему постоять 30 минут. Из теста сделать пельмени с картофельной начинкой и сварить. Подавать со сметаной или маслом.

НАПИТОК ИЗ ЧЕРЕШНИ И МОЛОКА

Второй завтрак

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

Обед

БОРЩ ГРИБНОЙ

100 г сушеных грибов, 1 свекла, 300 г капусты, 2 ст. л. томатной пасты, 1 головка репчатого лука, 2 картофелины, 2 ст. л. столового уксуса, 2 ч. л. сахара, лавровый лист, перец, соль.

Замоченные в воде грибы варить 1 час. Свеклу и томат потушить, добавив уксус. Все положить в бульон вместе с капустой и картофелем. Перед окончанием варки добавить специи, посолить. Подавать со сметаной.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С ВЕТЧИНОЙ

200 г фасоли, 100 г ветчины, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. столового уксуса, 20 г хрена, перец, соль.

Сваренную фасоль смешать с нарезанным луком, ветчиной, вареными яйцами, специями. Заправить маслом, уксусом и посыпать хреном.

МОЗГИ С УКРОПОМ

400 г мозгов, 20 г сливочного масла, 2 ст. л. сливок, укроп, перец, соль.

Мозги вымочить в холодной воде и потушить в масле. Добавить разведенную в воде муку и тушить еще 15 минут. Заправить укропом, сливками. Подать на ломтиках хлеба с картофельным пюре.

ТОМАТНЫЙ СОК

Ужин

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

500 г рыбы, 300 г хлеба, 2 яйца, 80 г сыра, 3 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль.

Мякоть рыбы пропустить через мясорубку вместе с хлебом. Смешать с сырыми яйцами, сыром, специями. Сформовать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить на масле. Подать с цветной капустой.

ПРОСТОКВАША

Завтрак в школу

Творожок фруктовый, яблоко.

Что купить на завтра

Линь – 1 кг, грибы – 500 г, консервы рыбные.

30 ноября

Завтрак

ЯИЧНИЦА С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

6 яиц, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. картофельной муки, 1 банка рыбных консервов, 80 г маргарина, зелень петрушки, соль.

Яйца размешать со сметаной и картофельной мукой, добавить размятые вилкой рыбные консервы. На сковороде разогреть маргарин, влить полученную смесь, жарить, помешивая. При подаче посыпать зеленью.

КАКАО С МОЛОКОМ

Второй завтрак

МУСС АПЕЛЬСИНОВЫЙ

Обед

РАССОЛЬНИК ИЗ ГУСИНЫХ ПОТРОХОВ

500 г гусиных потрохов, 4 картофелины, 300 г капусты, 4 соленых огурца, 300 мл огуречного рассола, 100 г сметаны, зелень, перец, лавровый листакан

Порезанные потроха варить 1 час с перцем и лавровым листом. Овощи потушить в небольшом количестве бульона 15 минут. Добавить туда же нарезанные соломкой огурцы, рассол, потроха и остальной бульон. Положить сметану и зелень. Варить до готовности.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ

8 яиц, 250 г майонеза, зеленый лук, 2 соленых огурца, 1 стакан л. горчицы, сельдь.

Все ингредиенты нарезать, смешать и заправить майонезом.

СОЛЯНКА ГРИБНАЯ

500 г грибов, 500 г капусты, 1 головка репчатого лука, 2 соленых огурца, 2 ст. л. томата, 2 ч. л. сахара, 80 г маргарина, 1/2 лимона, соль, перец, уксус, лавровый листакан

Нашинкованную капусту тушить с маргарином, уксусом, 1/2 стакана бульона 50 минут. Перед концом варки добавить огурцы, сахар, соль, лавровый лист, перец. Нарезанные грибы обжарить на

маргарине, добавить соль, лук, перец. На смазанную маргарином сковороду выложить слоями капусту и грибы. Посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

ЖЕЛЕ ИЗ КЛУБНИЧНОГО ВАРЕНЬЯ

Ужин

ЛИНЬ С ШАМПИНЬОНАМИ

1 кг рыбы, 2 головки репчатого лука, 10 шампиньонов, 80 г сливочного масла, 300 мл вина, 1/2 ст. л. муки, 2 яйца, соль, зелень петрушки.

Слегка обжарить на масле нарезанные лук и шампиньоны в сотейнике. Положить туда же рыбу, зелень петрушки влить виноградное вино. Тушить на слабом огне. Перед концом варки добавить растертую с маслом и разбавленную водой муку. Готовую рыбу выложить, а в соус добавить сырые желтки. Залить им рыбу. Подать с картофельным пюре.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Бутерброд с сыром, кефир.

Что купить на завтра

Сыр – 200 г, курица – 1 шт., сосиски.

ДЕКАБРЬ

1 декабря

Завтрак

ПШЕНИЧНАЯ КАША

1 стакан пшеничной крупы, 1,5 стакана воды, соль, 25 г сливочного масла.

Пшеничную крупу промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности. В готовую кашу положить сливочное масло.

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ

КОФЕ СО СЛИВКАМИ

Второй завтрак

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК С ПЕЧЕНЬЕМ

Обед

КУРИНЫЙ СУП

500 г курицы, 60 г картофеля, 30 г моркови, 150 г вермишели, 1 головка репчатого лука, 30 г сливочного масла, лавровый лист, зелень укропа или петрушки, соль.

Из курицы сварить бульон. Запустить в него картофель нарезанный соломкой, тертую морковь. Лук нашинковать и спассеровать на масле. Запустить в суп вермишель и лавровый лист, посолить. Варить 10 минут. Затем добавить лук и нарезанную зелень.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ

1/2 вилка капусты, 2 моркови, растительное масло, соль, перец, лимонная кислота.

Капусту мелко нашинковать, морковь натереть на крупной терке, посыпать солью и лимонной кислотой, хорошенько помять до появления сока. Посыпать черным перцем и заправить растительным маслом.

ЖАРЕНЫЕ СОСИСКИ

7 сосисок, 1 головка репчатого лука, растительное масло.

Лук нарезать полукольцами, сосиски нарезать кружочками, все обжарить на растительном масле.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

1,5 кг картофеля, 1 яйцо, 100 мл молока, 100 г сливочного масла, соль.

Картофель очистить, отварить в подсоленной воде до готовности. Слить воду, картофель растолочь, добавить остальные компоненты и тщательно перемешать.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

500 г творога, 1 стакан муки, 2 яйца, 4 ст. л. сметаны, разрыхлитель, 1/2 стакана сахара, сливочное масло.

Яйца взбить с сахаром и сметаной, добавить творог и муку, перемешать, полученную массу выложить в форму и выпекать до готовности. Поверхность смазать сливочным маслом.

ЧАЙ

Завтрак в школу

Печенье, йогурт, банан.

Что купить на завтра

Булочки – 4 шт., снежок, молоко – 1 л.

2 декабря

Завтрак

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МОЛОКОМ

2 стакана гречневой крупы, 1 л молока, 25 г сливочного масла, соль.

Вскипятить воду, посолить, всыпать крупу. Варить до готовности (каша должна быть рассыпчатой). Положить масло, размешать и влить кипяченое молоко.

БУЛОЧКИ С ДЖЕМОМ

ЧАЙ

Второй завтрак

СЛИВОВЫЙ НЕКТАР С ПРЯНИКАМИ

Обед

БОРЩ

300 г свинины, 200 г картофеля, 200 г свеклы, 300 г капусты, 50 г моркови, 1 ст. л. томатной пасты, соль, 2 ст. л. растительного масла, 1 головка репчатого лука, зелень.

Свинину отварить до готовности, достать из бульона, разрезать на кусочки, снова опустить в бульон. В кипящий бульон бросить нашинкованную капусту и нарезанную соломкой свеклу, затем опустить в бульон картофель, нарезанный соломкой. Варить до готовности. Лук нарезать и спассеровать в масле, добавить тертую морковь и томатную пасту. Заправить борщ, в конце добавить нарезанную зелень.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ

400 г огурцов, 50 г сметаны, зелень, соль.

Огурцы нарезать соломкой, посолить, заправить сметаной и зеленью.

КАПУСТА, ЖАРЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

300 г капусты, 1 кг картофеля, 1 головка репчатого лука, растительное масло, соль.

Капусту нашинковать, картофель очистить и нарезать соломкой, посолить и обжарить на масле. Лук порезать

полукольцами, добавить в капусту и картофель. Жарить до полной готовности.

КОМПОТ ИЗ АБРИКОСОВ

Ужин

МАКАРОНЫ С СЫРОМ

400 г макарон, 100 г сыра, 40 г сливочного масла, соль.

Отварить макароны в подсоленной воде, слить и промыть в холодной воде, добавить сливочное масло. Макароны выложить в тарелки и посыпать сверху сыром, натертым на крупной терке.

ЧАЙ ИЗ ТРАВ

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

250 г яблок, 2 стакана муки, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, 1 стакан сахара, разрыхлитель, сливочное масло, сахарная пудра.

Яблоки очистить от кожуры и семечек, нарезать дольками. Яйца взбить вместе сахаром и сметаной, добавить разрыхлитель и муку. Яблоки уложить на дно формы, залить тестом. Выпекать в хорошо прогретой духовке. Верх пирога смазать сливочным маслом и посыпать сахарной пудрой.

Завтрак в школу

Снежок, булочка, яблоко.

Что купить на завтра

Кекс – 1 шт., сыр – 300 г.

3 декабря

Завтрак

МАННЫЕ БИТОЧКИ С СЫРОМ

150 г манной крупы, 100 г сыра, зелень, 30 г сливочного масла.

Сварить манную кашу, остудить, сформовать котлеты. Зелень порубить и смешать с тертым сыром. Посыпать котлеты. Выпекать в духовке.

КАКАО С МОЛОКОМ

Второй завтрак

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК С ПЕЧЕНЬЕМ

Обед

ОВОЩНОЙ СУП С КЛЕЦКАМИ

100 г картофеля, 50 г моркови, 1 головка репчатого лука, зелень, 2 яйца, 100 г муки, лавровый лист, зелень петрушки, 30 г сливочного масла, 5 г соды.

Запустить в кипящую воду картофель, нарезанный соломкой, тертую морковь. Лук пошинковать, обжарить на сливочном масле. Из яиц, соды и муки сделать тестообразную массу, которую опускать в кипящую воду столовой ложкой. Заправить суп обжаренным луком и зеленью.

ГОЛУБЦЫ

1 вилок капусты, 300 г мясного фарша, 1/5 стакана риса, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, соль, перец, лавровый листакан

Капусту опустить на несколько минут в кипящую воду. Достать и снять листья, срезать толстые прожилки. Рис отварить и соединить с фаршем. Сформовать голубцы и уложить их в кастрюлю. Подлить немного кипяченой воды и тушить. Морковь натереть на крупной терке, положить в кастрюлю. Лук нарезать полукольцами, добавить в голубцы. Посолить, поперчить, положить лавровый лист и тушить до готовности.

КИСЕЛЬ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД

Ужин

ЖАРЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С СУШЕНЫМИ ГРИБАМИ

1,5 кг картофеля, 400 г сушеных грибов, 1 головка репчатого лука, соль, сливочное масло.

Грибы предварительно отварить в подсоленной воде, затем переложить на сковороду и жарить на сливочном масле. Лук порезать и добавить в грибы. Картофель нарезать соломкой и соединить с грибами. Посолить и жарить до полной готовности.

САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ

5 соленых огурцов, 1 головка репчатого лука, растительное масло.

Огурцы порезать кружочками, луковицу порезать полукольцами. Заправить салат растительным маслом.

ЧАЙ

ГРЕНКИ

1 батон, 250 мл молока, 2 ст. л. сахара, 60 г сливочного масла.

Батон нарезать кусочками. Молоко подогреть, растворить в нем сахар. Кусочки батона окунать в молоко и обжаривать на сливочном масле до румяной корочки.

Что купить на завтра

Творог – 250 г, молоко – 1 л, сметана – 1/2 л.

4 декабря

Завтрак

ТВОРОЖНИКИ

250 г творога, 20 г сахара, 30 г муки, 30 г сливочного масла, 2 яйца, 60 г сметаны.

Соединить все компоненты, сформовать круглые котлетки и обжарить на сливочном масле. Подать со сметаной.

ЧАЙ

Второй завтрак

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛУБНИКИ СО СЛИВКАМИ

Обед

РАССОЛЬНИК

400 г копченых ребрышек, 200 г соленых огурцов, 300 г картофеля, 100 г моркови, 25 г сельдерея, 1 головка репчатого лука, 60 г перловой крупы, соль.

Копченые ребрышки залить водой и поставить на огонь. Крупу промыть и положить в кипящий бульон. Картофель нарезать кубиками, морковь натереть на терке, огурцы порезать кубиками, все положить в кипящий бульон. Сельдерей порезать, пассеровать с луком на сливочном масле или маргарине и заправить суп.

КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ

400 г мясного фарша, 20 г пшеничного хлеба, 2 ст. л. молока, 1 зубчик чеснока, 1 картофелина, 1 яйцо, перец, соль, растительное масло.

Хлеб, намоченный в молоке, картофель, чеснок пропустить через мясорубку. Смешать с фаршем, добавить яйцо, соль, перец. Перемешать и сформовать котлеты. Обжарить на масле до готовности. к столу подать с отварным рисом.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ

200 г мясного фарша, 150 г макарон, 1 головка репчатого лука, соль, перец, сливочное масло.

Фарш обжарить с луком на сливочном масле до полуготовности. Макаронные изделия отварить, откинуть на дуршлаг, промыть в холодной воде. Смешать с фаршем, посолить, поперчить и жарить до готовности.

ПЕСОЧНЫЙ ПИРОГ С ЯБЛОЧНЫМ ВАРЕНЬЕМ

250 г маргарина, 2 стакана муки, 3 яйца, сахарная пудра, разрыхлитель, 30 г сахара, яблочное варенье.

Смешать все компоненты, кроме варенья, и вымесить тесто. Тесто разделить на две части (одна часть поменьше) и положить на 20 минут в морозилку. Затем взять большую часть теста и раскатать его на противне, по всей поверхности разложить варенье. Достать оставшееся тесто и потереть сверху на пирог на крупной терке. Выпекать пирог в духовке до готовности. Перед подачей к столу посыпать сахарной пудрой.

ЧАЙ

Запасы на неделю

Йогурт, сливочное масло, рисовая крупа, молоко, яблоки, сыр, майонез, вареная колбаса.

5 декабря

Завтрак

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ

1 батон, 100 г сыра, 1 соленый огурец, 1 картофелина, 30 г колбасы, 3 ст. л. майонеза, 30 г топленого масла.

Батон нарезать на кусочки и смазать маслом. Картофель отварить. Сверху положить нарезанные картофель, колбасу, соленые огурчики. Полить майонезом и посыпать тертым сыром. Запечь в духовке до расплавления сыра. К столу подать в горячем виде.

ЧАЙ С ТРАВАМИ

Второй завтрак

ЯБЛОЧНЫЙ СОК С ПЕЧЕНЬЕМ

Обед

БОРЩ С ФАСОЛЬЮ

400 г говядины, 50 г фасоли, 100 г картофеля, 80 г капусты, 1 свекла, 1 морковь, растительное масло, 1 головка репчатого лука, лавровый лист, соль, перец, зелень.

Сварить говядину, бульон слить. Мясо порезать на кусочки, залить кипяченой водой и довести до кипения. Запустить в бульон фасоль. Капусту нашинковать, картофель порезать соломкой. Опустить в кипящий бульон. Свеклу и морковь потереть на крупной терке, лук нашинковать, все спассеровать на растительном масле. Заправить борщ, положить лавровый лист, посолить, поперчить. Перед подачей к столу посыпать в тарелках рубленной зеленью.

МОРКОВНЫЕ КОТЛЕТЫ

300 г моркови, 30 г манной крупы, 1 яйцо, 25 г топленого масла, 4 ст. л. молока, 15 г панировочных сухарей, 50 г сметаны.

Морковь сварить в подсоленной воде. Затем пропустить через мясорубку. Влить молоко, добавить масло и поставить на огонь, затем медленно ввести манную крупу, постоянно помешивая. Варить 10–15 минут. В сваренную и остуженную массу добавить

сырое яйцо, соль и сформовать котлеты. Котлеты обвалять в сухарях и обжарить на масле. К столу подать со сметаной.

Ужин

ЛЕНИВЫЙ ПЛОВ

1,5 стакана риса, 200 г моркови, 2 головки репчатого лука, растительное масло, соль, красный перец, зелень.

Отварить рис до готовности, промыть в холодной воде и положить в гусятницу. Морковь натереть на крупной терке. Лук нарезать полукольцами. Лук и морковь обжарить на растительном масле. Добавить в рис и подлить кипяченой воды, соль и перец. Тушить до готовности.

ЧАЙ С МЕДОМ

Завтрак в школу

Йогурт, печенье, яблоко.

Что купить на завтра

Сельдь – 1 шт., булочки, творожная масса – 250 г, ряженка.

6 декабря

Завтрак

БУТЕРБРОДЫ С СЕЛЬДЬЮ

60 г сельди, 1 батон, 60 г сливочного масла.

Батон нарезать на кусочки, намазать сливочным маслом. Сельдь разделать, очистить от кожицы, отделить от костей, порезать на кусочки средней величины, уложить сверху на масло.

КОФЕ

Второй завтрак

РЯЖЕНКА С БУЛОЧКАМИ

Обед

ОВОЩНОЙ СУП НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

500 г свиных ребрышек, 200 г капусты, 250 г картофеля, 1 репа, 150 г соленых помидоров, 200 г моркови, 1 стакан фасоли, 50 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, соль, перец, зелень.

Из свиных ребрышек сварить бульон. Затем в кипящий бульон положить предварительно замоченную фасоль. Капусту нашинковать, картофель нарезать соломкой, репу нарезать тонкой соломкой, морковь натереть на крупной терке. Все овощи опустить в кипящий бульон. Луковицу нарезать полукольцами и поджарить на растительном масле, затем добавить в него нарезанные соленые помидоры, посолить, поперчить. В конце варки добавить рубленую зелень.

ВИНЕГРЕТ

1 морковь, 1 свекла, 3 картофелины, 30 г квашеной капусты, зеленый лук, 100 г консервированного зеленого горошка, растительное масло, соль.

Овощи отварить, очистить. Картофель нарезать кубиками, свеклу и морковь – соломкой, капусту отжать от сока и мелко порезать. Все компоненты соединить. Добавить нарезанный зеленый лук и зеленый горошек. Винегрет тщательно размешать и заправить растительным маслом.

ОТБИВНЫЕ

400 г свиной вырезки, 30 г сала, соль, перец.

Мясо вымыть, разрезать на три части, посолить с двух сторон и отбить кухонным молоточком до появления сока. Поперчить, посолить и обжарить на свином сале до готовности. К столу подать с отварными рожками.

КИСЕЛЬ

Ужин

РЫБА ЖАРЕНАЯ

500 г минтая, 60 г муки, растительное масло, соль.

Минтай разморозить, очистить, промыть, нарезать на кусочки средней величины и обвалять в подсоленной муке. Обжарить на растительном масле. К столу подать с вареным рисом.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Творожная масса с булочкой, яблоко.

Что купить на завтра

Творог – 500 г, булочки – 5 шт., йогурт – 1 упаковка.

7 декабря

Завтрак

ТВОРОГ СО СМЕТАНОЙ И ИЗЮМОМ

250 г творога, 100 г сахара, 200 г сметаны, 100 г изюма.

Творог размять, размешать со сметаной и сахаром. Изюм перебрать, промыть, немного подсушить и добавить в творожную массу. К столу подать с булочками.

ЧАЙ

Второй завтрак

ЙОГУРТ

Обед

ГОРОХОВЫЙ СУП

200 г ветчины, 70 г гороха, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 100 г картофеля, соль, черный перец, лавровый листакан

Из ветчины сварить бульон, положить в него промытый горох и варить до полуготовности. Картофель нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке и запустить в кипящий бульон. Добавить нашинкованный и спассерованный на масле лук, лавровый лист, перец и соль. Варить до полной готовности.

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ

600 г моркови, чеснок, майонез.

Морковь натереть на мелкой терке. Чеснок измельчить и добавить в морковь. Салат заправить майонезом.

АНТРЕКОТ

450 г говядины, 4 ст. л. растительного масла, соль, перец.

Мясо разрезать на три куска и немного отбить. Перед обжариванием положить мясо в растительное масло. Затем раскалить сковороду и выложить на нее предварительно посоленное и поперченное мясо и обжарить на сильном огне с обеих сторон. Затем убавить огонь и жарить еще 7–9 минут. к столу подать с картофелем фри.

КОМПОТ

Ужин

КАРТОФЕЛЬНЫЙ РУЛЕТ С НАЧИНКОЙ ИЗ КУРИЦЫ

500 г курицы, 1,5 кг картофеля, 200 г моркови, 1 головка репчатого лука, зелень, перец, соль.

Курицу разделать и сварить. Затем достать курицу из бульона и отделить мясо от костей. Мясо мелко порезать и обжарить вместе с овощами. Морковь натереть на крупной терке. Луковицу нарезать полукольцами. Картофель сварить, сделать картофельное пюре. Затем на чистый полиэтиленовый мешок разложить картофельное пюре. Положить с краю начинку и закатать в рулет при помощи мешка. Сформовать рулет, пригладить поверхность рукой, смоченной в кипяченой воде. Запекать рулет в хорошо прогретой духовке до появления румяной корочки. Подать к столу в горячем виде, предварительно украсив рулет зеленью.

КАКАО С МОЛОКОМ

Завтрак в школу

Йогурт, вафли, яблоко.

Что купить на завтра

Печенье – 500 г, батон, сырковая масса – 500 г, молоко – 1 л.

8 декабря

Завтрак

ОВСЯНАЯ КАША

100 г овсяной крупы, 1 л молока, 2 ст. л. сахара, соль, 100 г кураги, сливочное масло.

Курагу промыть, проварить, порезать на маленькие кусочки. Молоко довести до кипения, всыпать в него овсяную крупу, добавить сахар и соль. В конце варки добавить курагу. Разложить по тарелкам, положить масло.

КАКАО

Второй завтрак

ТОМАТНЫЙ СОК С СОЛЕНЫМ ПЕЧЕНЬЕМ

Обед

СУП-ХАРЧО

500 г говяжьей грудинки, 120 г риса, зелень, 1 головка репчатого лука, чеснок, 1 ст. л. томатной пасты, красный перец, соль.

Говяжью грудинку порезать на кусочки и варить до готовности. В процессе варки периодически удалять накипь. Томатную пасту спассеровать с жиром, снятым с бульона. Бульон процедить, положить кусочки мяса для доваривания, затем добавить в кипящий бульон рис, сырой рубленый лук, толченый чеснок, томат, соль и варить 35 минут. Перед окончанием варки суп заправить сушеной зеленью.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ

250 г капусты, капустная кочерыжка, 1 редька, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль.

Капусту нашинковать, кочерыжку натереть на терке. Морковь и редьку натереть на крупной терке, чеснок измельчить. Смешать с капустой, добавить томатную пасту и растительное масло. Луковицу нарезать полукольцами. Добавить в салат, посолить, поперчить, перемешать.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ

700 г картофеля, 80 г сливочного масла, 100 г сыра, перец, соль, петрушка.

Картофель очистить, нарезать продольными тонкими пластинками. Уложить пластинки на противень, смазанный маслом, посолить, поперчить, посыпать тертым сыром. Выпекать в хорошо разогретой духовке. К столу подать в горячем виде, предварительно посыпав рубленой петрушкой.

ТОМАТНЫЙ СОК

Ужин

ФАРШИРОВАННЫЕ БЛИНЧИКИ

500 г мясного фарша, 2 яйца, 500 г муки, 1 стакан молока, соль, сливочное масло, 1 головка репчатого лука.

Молоко немного подогреть, разбить в него яйца, всыпать муку и посолить. Из полученного теста напечь блинчики. Луковицу порезать и обжарить вместе с фаршем на сливочном масле. Фарш немного остудить и нафаршировать им блинчики. Затем блинчики поджарить на сливочном масле до румяной корочки.

ЧАЙ

Завтрак в школу

Творожная масса с булочкой.

Что купить на завтра

Свежая рыба – 2 кг, помидоры – 1 кг, сметана – 250 г.

9 декабря

Завтрак

ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ

2 стакана муки, 4 яйца, 1 ст. л. сахара, соль, 1/4 ч. л. соды, 1 стакан кислого молока, 100 г сметаны, растительное масло.

В кислое молоко разбить яйца, положить сахар, соль, соду и муку. Все тщательно перемешать, чтобы не было комков. Выпекать оладьи на растительном масле. К столу подать в горячем виде со сметаной.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Второй завтрак

ЯБЛОЧНЫЙ СОК С ПРЯНИКАМИ

Обед

СУП-ПЮРЕ С СУШЕНЫМИ ГРИБАМИ

1 кг картофеля, 300 г сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, сливочное масло.

Картофель нарезать кусочками и варить до разваривания. Затем снять с огня и размять прямо в бульоне до пюреобразного состояния. Грибы сначала замочить на 1 час. Затем отварить в подсоленной воде до готовности. Пропустить грибы через мясорубку, обжарить на сковороде с луком в большом количестве масла и добавить в картофельный суп. Посолить и поперчить суп, варить еще несколько минут до полной готовности.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ

1 кг помидоров, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, соль.

Помидоры порезать дольками. Чеснок выдавить через чесночницу в помидоры, посолить. Заправить растительным маслом.

ТЕФТЕЛИ

600 г мясного фарша, 100 г риса, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, соль, перец.

Фарш пропустить через мясорубку, чтобы был мягче,

посолить и поперчить, смешать с сырым рисом, сформовать тефтели в виде шариков. Положить их в кастрюлю. Лук порезать полукольцами. Морковь натереть на крупной терке. Положить лук и морковь в кастрюлю с тефтелями, налить кипяченой воды, чтобы она закрывала половину тефтелей. Тушить до полной готовности на медленном огне. К столу подать в горячем виде с картофельным пюре.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

ЖАРЕНАЯ РЫБА

600 г осетрины, мука, соль, растительное масло.

Рыбу очистить, разрезать на кусочки средней величины, обвалять в подсоленной муке и обжарить с обеих сторон. К столу подать в горячем виде с отварными макаронными изделиями.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Пряники, вишневый сок.

Что купить на завтра

Индейка – 1 шт., сливки – 100 мл.

10 декабря

Завтрак

ОМЛЕТ С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

5 яиц, 3 ст. л. сметаны, соль, 100 г сыра, 1 ст. л. муки, 15 г сливочного масла, зелень.

Яйца тщательно взбить со сметаной, добавить соль и муку, хорошенько размешать и вылить в подогретую форму, накрыть крышкой и выпекать до полной готовности. К столу подать, предварительно посыпав тертым сыром и зеленью.

ЧЕРНЫЙ КОФЕ СО СЛИВКАМИ

Второй завтрак

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК С ПЕЧЕНЬЕМ

Обед

СУП МАКАРОННЫЙ С ИНДЕЙКОЙ

400 г индейки, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 5 картофелин, 30 г топленого масла, зелень, соль, красный перец, макаронные изделия.

Обработанную индейку промыть, разрезать на части. Ту часть, которая предназначается для супа, разрезать на более мелкие кусочки, залить холодной водой и поставить варить. Посолить. Готовое мясо вынуть из кастрюли. Картофель нарезать соломкой и положить в кипящий бульон. Морковь мелко нашинковать. Лук порезать полукольцами. Морковь и лук обжарить на топленом масле и положить в суп. Опустить в кипящий бульон макаронные изделия и варить суп до готовности. Кусочки мяса положить в суп и дать еще раз закипеть. В конце варки заправить суп зеленью.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ

150 г картофеля, 1 морковь, 3 яйца, 1 головка репчатого лука, 60 г фасоли, 60 г майонеза, соль.

Овощи отварить в подсоленной воде, очистить и порезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, порубить. Фасоль отварить до готовности. Лук нашинковать. Соединить все компоненты и

заправить салат майонезом.

ЭСКАЛОП ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

500 г телятины, 50 г сливочного масла, соль.

Мясо нарезать продольными кусками, посолить и слегка отбить кухонным молоточком. Обжарить на сливочном масле. К столу подать с пшеничной кашей.

КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК

Ужин

КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ

250 г гречневой крупы, 200 г творога, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. панировочных сухарей, 20 г сливочного масла, 1 ст. л. сметаны, соль.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, остудить. Добавить в нее протертый творог, сахар, масло, сырое яйцо и хорошенько перемешать. Подготовленную массу выложить в форму, предварительно смазанную маслом и посыпанную сухарями. Поверхность смазать сметаной. Выпекать в хорошо прогретой духовке. к столу крупеник подать со сметаной.

ЧАЙ С ТРАВАМИ

Что купить на завтра

Фарш мясной – 500 г, снежок – 0,5 л.

11 декабря

Завтрак

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ДРАННИКИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ

400 г картофеля, 250 г сметаны, 3 ст. л. муки, соль, сливочное масло, 2 зубчика чеснока, зелень.

Картофель натереть на крупной терке. Добавить 2 ст. л. сметаны, муку, перемешать, сформовать котлетки и обжарить до готовности. К столу подать с соусом (сметану соединить с мелко рубленным чесноком и зеленью).

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Второй завтрак

СНЕЖОК С БУЛОЧКАМИ

Обед

СУП ИЗ СОЛЕНЫХ ГРИБОВ

150 г картофеля, 100 г соленых грибов, 1 головка репчатого лука, 30 г сливочного масла.

Картофель нарезать соломкой и поставить варить. Когда суп закипит, положить в него нарезанные соленые грибы. Лук мелко порезать и припустить на сливочном масле. Заправить суп и варить до полной готовности.

РИСОВЫЙ ПУДИНГ С ЧЕРНОСЛИВОМ

150 г рисовой крупы, 1 л молока, 60 г сахарной пудры, 30 г сливочного масла, 3 яйца, ванилин, чернослив.

Чернослив отварить, откинуть на дуршлаг, дать хорошенько стечь отвару. Рис перебрать, промыть, положить в кипящую воду, сварить до полуготовности. Рис откинуть на сито, переложить в кастрюлю, залить молоком и, периодически помешивая, варить в течение 10 минут. Яичные желтки растереть с сахаром, соединить с вареным рисом, положить кусочки чернослива. В приготовленную массу ввести взбитые белки, осторожно перемешать. Быстро выложить в форму и варить на пару до готовности. Посыпать сахарной пудрой.

МОРС ИЗ СМОРОДИНЫ

Ужин

КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ С ФАРШЕМ

400 г картофеля, 250 г мясного фарша, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, соль.

Фарш припустить на слабом огне. Добавить нарезанный соломкой картофель. Лук порезать полуколечками и добавить в картофель. Посолить и жарить до полной готовности.

ЧАЙ С МОЛОКОМ

Запасы на неделю

Сыр – 500 г, курица – 1 шт., макаронные изделия – 2 кг.

12 декабря

Завтрак

РИСОВАЯ КАША С ВАРЕНЬЕМ

100 г риса, 1 л молока, 30 г сахара, 40 г сливочного масла, клубничное варенье.

Рис промыть, отварить до полуготовности, добавить молоко и сахар. Варить, помешивая, до полной готовности. В конце варки добавить сливочное масло. К столу подать с клубничным вареньем.

КОФЕ

Второй завтрак

ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД С ПЕЧЕНЬЕМ

Обед

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

300 г картофеля, 150 г мясного фарша, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 30 г сливочного масла, соль, перец.

Картофель очистить, нарезать соломкой и поставить варить. Из фарша сформовать фрикадельки и осторожно опустить в кипящий бульон. Лук нарезать полукольцами и обжарить на сливочном масле. Заправить суп и варить до полной готовности.

САЛАТ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

300 г капусты, 250 г огурцов, соль, растительное масло.

Капусту нашинковать, огурцы порезать соломкой, посолить и заправить растительным маслом.

ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ

300 г печени, 50 г сметаны, 50 г муки, 1 яйцо, соль, перец, растительное масло.

Печень пропустить через мясорубку, добавить все компоненты и тщательно перемешать. На хорошо прогретую сковороду столовой ложкой выкладывать полученную массу и обжаривать с обеих сторон. К столу подавать со сметаной и зеленью.

КОМПОТ ИЗ СЛИВ

Ужин

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ

800 г картофеля, 1 кг курицы, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, соль, перец, 3 ст. л. растительного масла.

Курицу разделать и порезать на кусочки. Поставить варить в небольшом количестве воды на слабом огне. Картофель порезать крупной соломкой. Когда курица будет почти готова, добавить картофель. Морковь натереть на крупной терке. Лук нарезать полукольцами и обжарить на растительном масле. Добавить морковь и лук в картофель. Посолить, поперчить и тушить до полной готовности.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С МОРКОВЬЮ

150 г моркови, 100 г редьки, 3 ст. л. растительного масла, 1 головка репчатого лука, соль.

Морковь и редьку натереть на крупной терке, луковицу мелко порезать, все смешать, посолить и заправить растительным маслом.

КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Завтрак в школу

Йогурт, печенье, банан.

Что купить на завтра

Килька в томатном соусе – 1 б., йогурт, печенье – 500 г.

13 декабря

Завтрак

САЛАТ СЫТНЫЙ

200 г картофеля, 100 г соленых огурцов, 3 ст. л. растительного масла, 1 головка репчатого лука.

Картофель отварить в «мундире», остудить, очистить и нарезать кубиками. Огурцы порезать соломкой. Луковицу нарезать полуколечками. Соединить все компоненты и заправить салат растительным маслом.

КАКАО С МОЛОКОМ

Второй завтрак

ЙОГУРТ С ПЕЧЕНЬЕМ

Обед

ЩИ ИЗ КИЛЬКИ

1 банка консервированной кильки, 200 г капусты, 1 морковь, 100 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, зелень, соль, перец.

Картофель очистить, порезать кубиками. Морковь натереть на крупной терке. Капусту нашинковать. Луковицу порезать полукольцами, обжарить на растительном масле. Капусту, морковь и картофель опустить в кипящую воду и варить до полуготовности. Опустить в кипящий бульон кильку и варить до полной готовности. К столу подать со сметаной.

КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МЯСОМ

400 г свинины, 600 г капусты, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, соль, перец.

Свинину промыть и поставить варить в холодной воде до полуготовности. Капусту нашинковать и добавить в кипящий бульон. Морковь натереть на крупной терке. Лук нарезать полукольцами. Все компоненты положить в кастрюлю, посолить, поперчить и тушить до полной готовности.

КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ

Ужин

ПЛОВ ИЗ БАРАНИНЫ

500 г баранины, 2 стакана риса, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль, зелень.

Баранину разрезать на маленькие кусочки, посыпать перцем, солью и обжарить с мелко порезанным луком на растительном масле. Затем переложить в кастрюлю и залить кипяченой водой так, чтобы покрыть мясо. Тушить на слабом огне до полной готовности мяса. Рис промыть, засыпать в подсоленную кипящую воду и варить до полуготовности, затем откинуть на сито, промыть в холодной воде. Положить рис в отдельную посуду с растопленным бараньим жиром и тушить 5 минут. Затем рис переложить в мясо и добавить натертую на крупной терке морковь. Тушить 15 минут.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

Завтрак в школу

Йогурт, печенье, яблоко.

Что купить на завтра

Ряженка – 250 г, киви – 2 шт., свежемороженая рыба – 1 кг, соленая рыба – 1 шт., зеленый горошек – 1 банка.

14 декабря

Завтрак

ТАРТИНКИ

50 г отварной говядины, 10 г томатного соуса, 1 головка репчатого лука, 40 г сыра, 30 г сливочного масла, черный хлеб.

Мясо порезать мелкими кусочками и обжарить на сливочном масле. Добавить в мясо томатный соус. Луковицу нашинковать. Ломтики черного хлеб обжарить на сливочном масле с обеих сторон. На каждый кусочек сверху положить мясо, посыпать луком и тертым сыром, запечь в духовке. К столу подать в горячем виде.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

Второй завтрак

ЙОГУРТ С ПРЯНИКАМИ

Обед

СБОРНАЯ МЯСНАЯ СОЛЯНКА

300 г говядины (кости), 200 г свинины, 150 г почек, 150 г легкого, 40 г томатной пасты, 100 г соленых огурцов, 150 г картофеля, 30 г растительного масла, 100 г сметаны, 1 головка репчатого лука, соль, перец, 1/2 ч. л. лимонного сока, зелень, маслины.

Из косточек сварить бульон. Лук нашинковать, слегка поджарить. Добавить бульон и тушить несколько минут с томатом. Огурцы нарезать ломтиками. Мясные продукты отварить по отдельности. Нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить бульоном, добавить лук, картофель, нарезанный кубиками, и огурцы. Добавить специи. Перед подачей к столу влить лимонный сок и положить маслины.

СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ

300 г свеклы, 1 головка репчатого лука, 200 г картофеля, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 г соленой рыбы, 4 ст. л. растительного масла.

Рыбу почистить, отделить от костей, мелко порезать. Свеклу

сварить, почистить и нарезать соломкой. Луковицу порезать полукольцами. Картофель сварить в «мундире», очистить и порезать кубиками. Соединить все компоненты, заправить растительным маслом.

КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ГРУШ

Ужин

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ

400 г рыбы, 50 мл молока, 3 ломтика белого хлеба, 60 г сыра, 2 ст. л. муки, 2 яйца, соль, перец, 100 г сливочного масла.

Рыбу разморозить, тщательно очистить от костей, пропустить через мясорубку. Хлеб намочить в молоке и размять, сыр натереть на крупной терке. Соединить все компоненты, посолить, поперчить, сформовать круглые котлеты, обвалять в муке и жарить в кипящем масле до готовности. К столу подать с картофельным пюре.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Ряженка с пряниками, киви.

Что купить на завтра

Печенье – 300 г, слоеные пирожные – 3 шт., молоко – 1 л, кальмары – 300 г.

15 декабря

Завтрак

РИСОВАЯ КАША С ЯБЛОКАМИ

1 л молока, 100 г рисовой крупы, 40 г сахара, соль, 30 г сливочного масла.

Рис промыть и отварить в воде до полуготовности, промыть в холодной воде, влить молоко, добавить сахар, соль и варить до полной готовности. Яблоки очистить от кожуры и семечек, мелко порезать и положить в кашу в конце варки. Заправить маслом и подать к столу.

ЧЕРНЫЙ КОФЕ С ЛИМОНОМ

Второй завтрак

ГРУШЕВЫЙ СОК С ОРЕХОВЫМ ПЕЧЕНЬЕМ

Обед

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

500 г свинины, 400 г капусты, 300 г картофеля, 1 свекла, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 20 г свиного сала, 25 г томата, 20 г сливочного масла, соль, перец, 100 г сметаны, петрушка, лавровый листакан

Сварить мясной бульон. Свеклу нарезать соломкой, тушить 20 минут, добавить свиной жир, томат, морковь (натереть на крупной терке), мясной бульон. Луковицу порезать, поджарить на сале, добавить немного муки и бульона, потушить несколько минут. Соединить со свеклой, положить картофель, нарезанный соломкой, крупно нашинкованную капусту, лавровый лист, варить до полной готовности. К столу подать со сметаной и рубленой зеленью.

ГУЛЯШ С ГОРОХОВОЙ КАШЕЙ

600 г телятины, 25 г томата, 1 головка репчатого лука, 30 г муки, 30 г сливочного масла, лавровый лист, перец, соль, 250 г лущеного гороха.

Мясо промыть, нарезать мелкими кусочками, сварить в подсоленной воде. Луковицу нарезать, обжарить на сливочном

масле с мукой, томатом. Соединить с мясом, добавить лавровый лист, посолить, поперчить и тушить до готовности. К столу подать с гороховой кашей.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННОГО ВИНОГРАДА

Ужин

КАЛЬМАРЫ, ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ

300 г кальмаров, 300 г капусты, 200 г моркови, 300 г картофеля, 30 г томата, 30 г сливочного масла, соль, 1 головка репчатого лука.

Капусту нашинковать. Картофель порезать кубиками, морковь натереть на крупной терке. Лук порезать, обжарить на масле. Овощи сложить в кастрюлю, добавить 1/2 стакана кипяченой воды, посолить и положить томат. Кальмаров промыть, почистить, порезать на маленькие кусочки и положить в овощи. Тушить до полной готовности.

ЧАЙ СО СЛОЕНЫМИ ПИРОЖНЫМИ

Завтрак в школу

Варенец с булочкой и банан.

Что купить на завтра

Творог – 500 г, сметана – 500 г, сыр – 300 г.

16 декабря

Завтрак

ГАЛУШКИ ИЗ ТВОРОГА

500 г творога, 250 г сметаны, 2 яйца, 250 г муки, 50 г сливочного масла, 150 г сахара.

Творог пропустить через мясорубку, вбить сырые яйца, положить сахар, муку, половину сметаны. Тестообразную массу при помощи ложки класть в кипящую воду. Варить, пока галушки не всплывут. К столу подать в горячем виде со сметаной.

КАКАО С МОЛОКОМ

Второй завтрак

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК С ПЕЧЕНЬЕМ

Обед

БОРЩ ПО-ФЛОТСКИ

200 г копченого бекона, 150 г свеклы, 300 г капусты, 250 г картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 45 г томата, 20 г муки, 30 г сливочного масла, лавровый лист, перец, соль, 100 г сметаны, зелень.

Сварить из бекона мясной бульон. Капусту нашинковать, картофель нарезать кубиками, свеклу и морковь натереть на крупной терке. Лук порезать и обжарить на сливочном масле с томатом. Овощи и лук опустить в кипящий бульон, положить лавровый лист и специи, варить до полной готовности. К столу подать со сметаной и зеленью.

МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ

300 г макарон, 2 яйца, 70 г сыра, 40 г сливочного масла, соль.

Макароны отварить в подсоленной воде и промыть холодной водой. Выложить в форму, заправить маслом, залить сырыми яйцами и посыпать сыром. Запечь в духовке до образования корочки.

КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Ужин

ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦА

1 кг курицы, 300 г свинины, 30 г свиного шпика, 2 яйца, 2 головки репчатого лука, 3 моркови, перец, соль, мускатный орех, зелень, 1 кг картофеля, 100 г сливочного масла, майонез.

Курицу опалить, вымыть, выпотрошить, отрезать голову. Отварить в подсоленной воде до полуготовности. Приготовить начинку. Лук нарезать полукольцами. Морковь натереть на крупной терке. Лук обжарить на сливочном масле. Добавить морковь и потушить 10 минут. Свинину порезать на большие куски и отварить в подсоленной воде, мелко порезать и обжарить на сливочном масле. В мясо добавить лук и потушить 20 минут, добавить мускатный орех, перец, затем снять с огня и остудить. Готовой начинкой нафаршировать курицу, сверху обмазать майонезом, поставить в духовку и запекать до полной готовности. К столу подать с жареным картофелем.

ЧАЙ

Завтрак в школу

Булочка, йогурт, яблоко.

Что купить на завтра

Буженина – 200 г, спинка минтая – 300 г, творог – 250 г.

17 декабря

Завтрак

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С БУЖЕНИНОЙ

100 г буженины, 3 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, 1 плавленый сырок, 2 картофелины, 3 ломтика пшеничного хлеба, 40 г сливочного масла.

Хлеб обжарить с обеих сторон на сливочном масле. Буженину нарезать пластинками, положить на хлеб. Сверху положить нарезанные кружочками соленые огурцы и отварной картофель, затем лук, нарезанный колечками. На верх положить плавленый сыр, нарезанный пластинками. Запечь в духовке. К столу подать в горячем виде.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Второй завтрак

ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД

Обед

СУП-ПЮРЕ

800 г картофеля, 100 г мясного фарша, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 30 г сливочного масла, зелень, соль, перец, 250 г хлеба.

Картофель очистить, порезать на кусочки средней величины и отварить до полной готовности в подсоленной воде. Снять с огня, размять в пюре, не сливая воду. Морковь пропустить через мясорубку, добавить в пюре. Лук нашинковать и обжарить с фаршем на сливочном масле, добавить в пюре. Варить до полной готовности, добавить специи. К столу подать, посыпав рубленой зеленью, и с гренками (хлеб порезать маленькими кубиками и подсушить в духовке до румяного состояния).

МИНТАЙ, ЖАРЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ

300 г минтая, 600 г картофеля, 30 г растительного масла, 1 головка репчатого лука, 50 г сыра.

Спинки рыбы порезать на кусочки и уложить на дно большой сковороды. Картофель очистить и порезать кружочками, уложить

поверх рыбы. Посыпать рубленным луком и тертым сыром. Запекать до появления корочки.

КЛЮКВЕННЫЙ МОРС

Ужин

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С ТВОРОГОМ

500 г тыквы, 150 г творога, 50 г манной крупы, 150 мл молока, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 50 г сахара, 100 г сметаны, тмин.

Очищенную тыкву нарезать кусочками и припустить на масле до готовности. Затем соединить с густой манной кашей, сваренной на молоке, и творогом, пропущенным через мясорубку. Положить яйца, сахар, соль, тмин. Хорошо перемешать и выложить на промазанный сливочным маслом противень или в порционные формы, смазать яйцом и запекать до полной готовности. Подать к столу со сметаной.

КАКАО

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, свежая рыба – 500 г, кефир – 500 г, сосиски – 500 г, слоеное тесто (полуфабрикат) – 1 кг.

18 декабря

Завтрак

МОЛОЧНЫЙ СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ

1 л молока, 100 г вермишели, 40 г сливочного масла, 30 г сахара.

Молоко вылить в кастрюлю, довести до кипения. В кипящее молоко добавить сахар и вермишель. Варить до готовности. В конце варки положить сливочное масло.

ЧАЙ С ТРАВАМИ И ЛИМОНОМ

Второй завтрак

КЕФИР С САХАРОМ И ЗАВАРНЫЕ БУЛОЧКИ

Обед

СУП ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ

400 г рыбы, 150 г картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, лавровый лист, соль, перец, 30 мл растительного масла.

Рыбу очистить, промыть в проточной воде. Из рыбы сварить бульон. Картофель и морковь нарезать соломкой, опустить в кипящий бульон. Лук спассеровать на растительном масле. Заправить бульон, положить лавровый лист и специи. Варить до полной готовности.

СОСИСКИ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

5 сосисок, 500 г картофеля, 150 мл молока, 1 яйцо, соль, горчица.

Сосиски отварить и подать к столу с картофельным пюре и горчицей.

КОМПОТ ИЗ ВИНОГРАДА

Ужин

ПОЧКИ ГОВЯЖЬИ ПО-РУССКИ

500 г говяжьих почек, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 соленый огурец, 4 зубчика чеснока, 350 г картофеля, петрушка,

лавровый лист, соль, перец, 5 ст. л. растительного масла, 50 г сметаны.

Говяжьи почки надрезать с одной стороны, срезать пленки и вымочить в течение 2 часов в холодной воде. После вымачивания залить холодной водой и варить при слабом кипении до полной готовности. Нарезать почки ломтиками. Морковь натереть на крупной терке, спассеровать с луком. Огурцы нарезать полукружочками. Картофель нарезать брусочками, слегка обжарить на растительном масле и выложить в почки, добавить сметану и специи. Тушить 20 минут.

ПИРОЖНЫЕ ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА

400 г готового слоеного теста, 30 мл малинового сиропа, 200 г сливочного масла, желатин, 60 г сахара.

Тесто достать из холодильника, разморозить. Приготовить крем: масло взбить с сахаром, добавить сироп и предварительно замоченный желатин. Поставить на паровую баню на 15 минут. Тесто разрезать на кусочки и при помощи кулинарного шприца ввести крем внутрь теста. Сверху смазать сырым яйцом и выпекать в хорошо прогретой духовке до полной готовности.

ОТВАР ИЗ ТРАВ С МЕДОМ

Запасы на неделю

Перловая крупа – 1 кг, колбаса – 300 г, сливочное масло – 300 г, молоко – 1 л, гречневая крупа – 1 кг, сахар – 2 кг.

19 декабря

Завтрак

БЛИНЫ С МАСЛОМ

1 л молока, 2 стакана муки, 2 яйца, сода, 5 г уксуса, 50 г сахара, растительное масло.

Молоко слегка подогреть, вбить яйца, соду погасить уксусом, всыпать муку и сахар. Хорошенько перемешать и выпечь блины. Блины смазать маслом. К столу подать с джемом.

КОФЕ СО СЛИВКАМИ

Второй завтрак

ЙОГУРТ С БУЛОЧКОЙ

Обед

АНГЛИЙСКИЙ ПЕРЛОВЫЙ СУП

250 г телятины, 1 морковь, 100 г картофеля, 1/2 стакана перловой крупы, сельдерей, 1 головка репчатого лука, 2 ч. л. белого вина, лавровый лист, соль, белый перец, 40 г сливочного масла.

Телятину порезать кусочками, сварить до полуготовности. Затем переложить в сковороду, влить немного бульона, добавить вино и тушить 10 минут. Потом мясо переложить в основной бульон. Картофель очистить, нарезать брусочками, морковь натереть на крупной терке. Лук нарезать полуколечками, обжарить на сливочном масле. Заправить суп, положить все специи. В конце варки добавить сельдерей.

КАПУСТА ПО-ОХОТНИЧЬИ

500 г капусты, 400 г картофеля, 50 г шпика, 250 г соленых грибов, 1 ст. л. муки, бульон, перец, соль.

Картофель сварить в мундире, очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю с капустой и грибами. Муку обжарить на шпике. Постепенно влить горячий бульон до получения густого соуса и залить им картофель. Положить специи и тушить до готовности.

КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННОЙ КЛУБНИКИ

Ужин

МАКАРОНЫ С МЯСНЫМИ КЛЕЦКАМИ

250 г мясного фарша, 25 г консервированного сладкого перца, 25 г томата, 1 головка репчатого лука, соль, красный перец, 40 г макарон, 30 мл растительного масла, 20 г панировочных сухарей.

Макароны отварить до готовности, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. В фарш добавить перец, соль и панировочные сухари, сформовать клецки величиной с грецкий орех, обжарить на растительном масле. Снять со сковороды. Лук, сладкий перец тушить на медленном огне в разведенной томатной пасте 10 минут. Готовые клецки выложить на сковороду с соусом и потушить 5 минут. Макароны выложить на плоскую форму, предварительно смазанную растительным маслом, сверху положить клецки и полить томатным соусом. Поставить в духовку на 15 минут.

ЧАЙ

Завтрак в школу

Йогурт, пряники.

Что купить на завтра

Сырокопченый окорок – 200 г, сметана – 250 г.

20 декабря

Завтрак

ЯИЧНИЦА С ОВОЩАМИ

100 г окорока, 60 г консервированного сладкого перца, 2 зубчика чеснока, 2 помидора, 3 яйца, 1 консервированная морковь, зелень, соль, перец, 4 ст. л. растительного масла, 1 головка репчатого лука.

Окорок порезать ломтиками и обжарить на растительном масле, добавить нарезанные соломкой овощи, лук порезать полуколечками, положить приправы и специи и тушить 15 минут. Сверху разбить яйца, чтобы желтки не растеклись (глазунья) и жарить 5 минут. Подать к столу, посыпав зеленью.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Второй завтрак

МОЛОЧНЫЙ ПУДИНГ И СЛОЙКА С ДЖЕМОМ

Обед

СУП ИЗ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ

300 г брюссельской капусты, 1 головка репчатого лука, 250 г картофеля, 50 г сливочного масла, 20 г свиного жира, 70 г сметаны, 1 морковь.

Капусту разморозить, опустить в кипящую воду на 3 минуты и откинуть на сито. Лук нарезать полуколечками, морковь натереть на крупной терке, слегка припустить на сливочном масле. Капусту обжарить на свином сале. Соединить все компоненты, добавить жир, залить кипяченой водой и довести до кипения. Картофель почистить, нарезать соломкой, опустить в кипящий бульон. Варить до готовности на медленном огне. К столу подать со сметаной.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ПОМИДОРАМИ

250 г огурцов, 300 г помидоров, соль, 50 г сметаны.

Овощи помыть, порезать, посолить и заправить сметаной.

ТРАВЯНОЙ НАСТОЙ С ВАРЕНЬЕМ

Ужин

РЫБНОЕ ЗАЛИВНОЕ ИЗ СУДАКА

300 г рыбы, 1 морковь, 10 г желатина, соль.

Рыбу очистить, порезать на крупные куски и отварить в подсоленной воде с морковью и луком. Лук удалить. Морковь нарезать кружочками. Рыбу откинуть на сито, а в бульон ввести предварительно замоченный желатин и довести до кипения. Бульон слегка остудить. В форму уложить кусочки рыбы и морковь, залить бульоном и поставить в холодное место до застывания.

ЧАЙ

Завтрак в школу

Снежок с вафлями, яблоко.

Что купить на завтра

Вырезка телячья – 500 г, тыква – 500 г, сливочное масло – 250 г, сметана – 200 г.

21 декабря

Завтрак

ОЛАДЬИ

150 г муки, 2 яйца, 10 г сахара, соль, 5 ст. л. растительного масла, 3 г соды, мед или варенье.

Соединить все компоненты, хорошенько перемешать, чтобы не было комков. На сковороду налить растительное масло, при помощи большой ложки наливать тесто на разогретую сковороду и обжаривать с обеих сторон. К столу подать с медом или вареньем.

ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ

Второй завтрак

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И КАКАО

Обед

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

300 г квашеной капусты, 2 моркови, 100 г картофеля, 40 г томата, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. муки, 40 г сметаны, лавровый лист, перец, соль, зелень, 10 г сушеных корней петрушки, 3 ст. л. растительного масла.

Квашеную рубленую капусту отжать, положить в кастрюлю, добавить томат и немного бульона, закрыть крышкой и тушить на медленном огне 30 минут. Коренья и лук нарезать, обжарить на растительном масле, добавить в капусту. В кипящий бульон положить капусту, нарезанный соломкой картофель и варить 20 минут. Добавить специи. К столу подать, посыпав зеленью, и со сметаной.

БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ

400 г говяжьей вырезки, 10 г топленого масла, 20 г сливочного масла, 25 г хрена, соль, перец, 1 головка репчатого лука, 100 мл мясного бульона, 100 г рисовой крупы.

Мясо нарезать на порционные куски, слегка отбить молоточком, посолить и поперчить, обжарить на топленом масле в течение 7 минут. Затем добавить нарезанный лук и бульон,

тушить на медленном огне в течение 5 минут. Добавить протертый хрен и еще потушить несколько минут. К столу подать с отварным рисом.

ВИШНЕВЫЙ КИСЕЛЬ

Ужин

ТЫКВЕННАЯ КАША

200 г тыквы, 50 г пшена, 700 мл молока, 40 г сливочного масла, 50 г сахара, соль.

Очищенную и мелко нарезанную тыкву припустить в молоке. Затем добавить крупу, сахар, соль на кончике ножа. Варить на медленном огне до готовности. При подаче к столу положить масло.

ТЫКВЕННЫЙ НАПИТОК

Завтрак в школу

Сырковая масса с изюмом, клубничный сок.

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, свинина – 300 г, творог – 250 г.

22 декабря

Завтрак

КОМБИНИРОВАННАЯ КАША

50 г рисовой крупы, 50 г гречневой крупы, 1 л молока, сахар, соль, 50 г сливочного масла.

Сварить отдельно рисовую и гречневую кашу до полуготовности. Вскипятить молоко и выложить приготовленные каши, хорошенько перемешать, добавить соль и специи. Варить на слабом огне до полной готовности. В конце варки положить сливочное масло.

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Второй завтрак

ГРУШЕВЫЙ СОК С ТВОРОЖНИКАМИ

Обед

СУП ИЗ ФАСОЛИ С ТОМАТОМ

100 г фасоли, 1 морковь, 100 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 60 г сливочного масла, 10 г томата, соль, красный острый перец, лавровый лист, 40 г сметаны.

Фасоль помыть и предварительно замочить на 20 минут. Затем фасоль положить в подсоленную кипящую воду и варить до полуготовности. Картофель очистить, нарезать кубиками, морковь очистить и порезать полукольцами. Лук порезать и обжарить на масле, добавить томат. Опустить в кипящий бульон овощи и специи. В конце варки заправить луком с томатом. К столу подать со сметаной.

КОТЛЕТЫ ПО-КУБАНСКИ

300 г свинины, 30 г пшеничной муки, 30 мл молока, 50 г свиного жира, 30 г сливочного масла, 30 г панировочных сухарей, 100 г маринованной свеклы, 600 г картофеля.

Свинину нарезать с косточкой, отбить, посолить, поперчить, обернуть вокруг косточки и придать мясу форму котлеты. Сначала обмакнуть в подсоленную муку, затем обвалять в сухарях. Обжарить на свином жире до полной готовности. На стол

подать с отварным картофелем и маринованной свеклой, нарезанной соломкой.

ВИНОГРАДНЫЙ СОК

Ужин

РЫБНЫЙ САЛАТ

150 г филе сельди, 100 г картофеля, 300 г огурцов, 1 морковь, 1 яблоко, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 60 г майонеза, 3 г горчицы, соль.

Картофель в мундире и морковь отварить, очистить и порезать кубиками. Свежие огурцы нарезать соломкой, яблоки и филе сельди – ломтиками, лук нашинковать. Яйца мелко порезать. Все нарезанные продукты смешать, салат посолить и заправить майонезом, смешанным с горчицей, выложить в салатницу и украсить вареным яйцом и зеленью.

КЕФИР С САХАРОМ

Завтрак в школу

Яблочный пирог, ряженка.

Что купить на завтра

Печень – 400 г, зеленый горошек – 250 г, пряники – 300 г, банан – 2 шт.

23 декабря

Завтрак

ПЕЧЕНЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ В КЛЯРЕ

400 г печени, 50 г муки, 2 яйца, соль, перец, 40 мл растительного масла.

Печень нарезать кусочками шириной до 1 см, слегка обжарить на растительном масле. Затем обмакнуть в кляр (муку смешать с яйцом и специями) и обжарить с обеих сторон.

САЛАТ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

150 г картофеля, 80 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, растительное масло.

Картофель отварить в мундире, очистить, порезать кубиками. Капусту отжать от рассола, порезать. Луковицу нашинковать. Смешать все компоненты и заправить растительным маслом.

КОФЕ СО СЛИВКАМИ

Второй завтрак

КАКАО С ПРЯНИКАМИ

Обед

СУП ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ

1 банка рыбных консервов в масле, 200 г картофеля, 1 головка репчатого лука, лавровый лист, специи.

Консервы положить в кипящую воду. Картофель очистить, нарезать брусочками, опустить в бульон. Положить лавровый лист и специи. Луковицу мелко порезать и опустить в суп в конце варки.

ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА

350 г говяжьей вырезки, 30 г топленого масла, 1 морковь, петрушка, 25 г томата, 15 г муки, соль, перец.

Мясо нарезать порционными кусками, слегка обжарить на топленом масле. Затем тушить в бульоне с добавлением специй и нарезанной петрушки. Мясо достать, а в бульон добавить топленое масло, морковь, натертую на крупной терке, томат и муку. Тушить 7 минут на медленном огне, постоянно помешивая.

При подаче к столу мясо полить приготовленным соусом. На гарнир – отварной рис.

АБРИКОСОВЫЙ КОМПОТ

Ужин

ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА

400 г тыквы, 100 г моркови, 100 г риса, 250 мл молока, 20 г муки, 50 г сливочного масла, 40 г сыра.

Сварить на молоке густую рисовую кашу и выложить на промазанную маслом сковороду. Тыкву нарезать маленькими кусочками, слегка обжарить на сливочном масле, затем кусочки разложить по всей поверхности рисовой каши. Морковь потереть на крупной терке, слегка обжарить, разложить поверх тыквы. Посыпать тертым сыром. Выпекать в духовке 20 минут.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Завтрак в школу

Йогурт, булочка, банан.

Что купить на завтра

Килька в томатном соусе – 1 банка, маринованная свекла – 250 г.

24 декабря

Завтрак

РИСОВЫЕ КОТЛЕТЫ

60 г рисовой крупы, 250 мл молока, 30 г сахара, 1 яйцо, 100 г молотых сухарей, 40 г сливочного масла, соль.

В кипящее молоко всыпать промытый рис и варить до готовности. Кашу после варки слегка охладить, добавить сырое яйцо, хорошо размешать. Массу разделать на биточки или котлеты, обвалять в сухарях и обжарить на сливочном масле с обеих сторон до появления румяной корочки. К столу подать с киселем, сметаной или маслом.

ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ

Второй завтрак

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ С МОЛОЧНЫМ КОКТЕЙЛЕМ

Обед

СУП ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ КИЛЬКИ С ГОРОШКОМ

250 г консервированного зеленого горошка, 1 банка кильки в томатном соусе, 150 г картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец.

Воду довести до кипения, опустить в нее кильку, проварить 5–7 минут. Картофель нарезать кубиками. Морковь нашинковать и спассеровать на растительном масле с нарезанным луком. Заправить суп, положить специи и зеленый горошек. Варить еще 10 минут. К столу подать, посыпав рубленной зеленью.

САЛАТ С МАРИНОВАННОЙ СВЕКЛОЙ

100 г консервированной свеклы, 70 г картофеля, 1 головка репчатого лука, соль, перец, 4 ст. л. растительного масла, 1 морковь, 50 г фасоли, 100 г говядины.

Мясо отварить в подсоленной воде до готовности, порезать мелкими кусочками. Картофель в «мундире» и морковь сварить, очистить и нарезать кубиками. Свеклу нашинковать. Фасоль отварить в подсоленной воде. Лук нашинковать. Смешать все компоненты, добавить специи и заправить растительным маслом.

КОНСЕРВИРОВАННЫЙ КОМПОТ ИЗ ВИШНИ

Ужин

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С РИСОМ И ЯБЛОКАМИ

500 г тыквы, 200 г яблок, 100 г изюма, 250 мл молока, 60 г риса, 40 г сливочного масла.

Сварить рассыпчатую рисовую кашу на молоке. Тыкву нарезать на кусочки, добавить нарезанные пластинками яблоки и обжарить на сливочном масле в течение 5 минут. Изюм перебрать, промыть. Выложить в предварительно смазанную сливочным маслом форму приготовленные компоненты, чередуя их. Сверху смазать сливочным маслом и запекать в духовке в течение 25 минут.

МЕДОВЫЙ НАПИТОК

Что купить на завтра

Сельдь – 2 шт., минеральная вода – 1 бутылка, печенье – 200 г.

25 декабря

Завтрак

РУБЛЕНАЯ СЕЛЬДЬ ПО-СИЛЕЗСКИ

2 соленые сельди, 1/2 л минеральной воды, 100 г копченой грудинки, 1 головка репчатого лука, 1 соленый огурец, перец, 40 г сливочного масла, 3 ломтика ржаного хлеба.

В течение 2 часов вымочить соленую сельдь в минеральной воде. Сельдь вынуть из воды, очистить от костей, разделать, разрезать на небольшие ломтики. Грудинку, лук, огурцы мелко порубить и смешать с селедкой. Ломтики ржаного хлеба смазать сливочным маслом и выложить сверху приготовленный гарнир.

ПИТЬЕВОЙ ЙОГУРТ

Второй завтрак

АПЕЛЬСИНОВЫЙ НАПИТОК И ПЕЧЕНЬЕ «КУРАБЬЕ»

Обед

МЯСНОЙ БУЛЬОН С КЛЕЦКАМИ ИЗ ВЕТЧИНЫ

60 г ветчины, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. сливок, 25 г сливочного масла, 20 г муки, 1 яйцо, петрушка, 1 л мясного бульона.

Мелко порубить лук. Ветчину порезать на мелкие кусочки. Муку смешать со сливками, яйцом и рубленой петрушкой, добавить ветчину. Все хорошо перемешать, добавить перец. Мясной бульон довести до кипения и опускать в него при помощи чайной ложки приготовленное тесто. Варить до тех пор, пока клецки не всплывут.

ИНДЕЙКА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ

1 тушка индейки, 100 г майонеза, 2 зубчика чеснока, соль, перец, 1 ч. л. столового уксуса, зелень, лавровый листакан

Индейку опалить, выпотрошить, вымыть и замочить в маринаде (травы залить кипятком, добавить уксус и специи) на 2 часа. Достать из маринада, натереть чесноком, обмазать майонезом и запекать в духовке до готовности. К столу подать с картофелем фри.

АЙВОВЫЙ СОК

Ужин

РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ

500 г картофеля, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, 250 мл молока, 100 г сливочного масла, 150 г капусты, 1 морковь, перец, соль.

Картофель очистить, отварить, приготовить пюре. В него влить подогретое молоко, яйца, положить специи и сливочное масло, перемешать. Подготовленную массу выложить на смоченное в холодной кипяченой воде полотенце слоем примерно 2 см. Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке, лук нашинковать и обжарить на масле, затем потушить с овощами. Выложить на лепешку и сформовать рулет, запечь в духовке.

ЧАЙ С МЕДОМ

Запасы на неделю

Грибы замороженные – 1 кг, сметана – 500 г, сливки – 0,5 л.

26 декабря

Завтрак

САЛАТ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

60 г геркулеса, 3 ч. л. меда, 40 г изюма, 30 г кураги, 2 яблока, 5 ст. л. сливок.

Изюм и курагу перебрать, вымыть, курагу измельчить. Яблоки очистить от кожуры и семечек, натереть на крупной терке. Смешать все компоненты, добавить сливки, перемешать. Разложить по тарелкам и добавить по 1 ч. л. меда.

ЧЕРНЫЙ КОФЕ

Второй завтрак

СЛИВОВЫЙ СОК И ПЕЧЕНЬЕ

Обед

СВЕКОЛЬНИК

250 г говядины, 300 г свеклы, 1 морковь, 1 соленый огурец, 2 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1 ч. л. столового уксуса, соль, перец, 60 г сметаны, 60 г растительного масла, лавровый лист, зелень.

Говядину промыть, порезать на куски и варить до готовности. Свеклу нарезать соломкой и тушить на растительном масле с уксусом 20 минут. Картофель нарезать соломкой, морковь натереть на крупной терке, огурцы порезать соломкой. Все компоненты опустить в кипящий бульон. Луковицу порезать, спассеровать в растительном масле. Заправить бульон, положить специи и рубленую зелень. На стол подать со сметаной.

ЧЕЧЕВИЦА В ПОДЛИВЕ

150 г чечевицы, 100 г мясного фарша, 1 головка репчатого лука, 40 г растительного масла, соль, перец.

Сварить кашу из чечевицы. Фарш обжарить с большим количеством репчатого лука на растительном масле, добавить специи. Выложить на порционные тарелки чечевицу и обжаренный фарш.

ТЫКВЕННЫЙ НЕКТАР

Ужин

БЛИНЫ С ВЕТЧИНОЙ И ГРИБАМИ

200 г пшеничной муки, 2 яйца, 250 мл молока, 50 г растительного масла, 200 г ветчины, 200 г шампиньонов, петрушка, 40 г сливочного масла, 1 ч. л. томата, 1/2 стакана белого вина.

Муку просеять в миску, добавить яйца, молоко, соль, приготовить тесто. Испечь блины. Репчатый лук мелко порезать и спассеровать на сливочном масле. Шампиньоны почистить и порезать, ветчину нарезать небольшими ломтиками. Добавить рубленую петрушку, перец, томат, влить белое вино и тушить в течение 5 минут. Выложить приготовленную начинку на блины и свернуть рулетиком. К столу подать со сметаной.

ЧАЙ С ВИШНЕВЫМИ ЛИСТОЧКАМИ

Завтрак в школу

Вафли, сок апельсиновый, груша.

Что купить на завтра

Молоко – 1 л, рыбное филе – 500 г.

27 декабря

Завтрак

МАННЫЙ ПУДИНГ

500 г манной крупы, 30 г цукатов, 30 г изюма, 2 яйца, 400 мл молока, 2 ст. л. сметаны, 30 г сахара, ванилин, абрикосовое варенье.

Сварить манную кашу на молоке, охладить, добавить яичные желтки, растертые с сахаром, перебранный и промытый изюм, цукаты и ванилин, в самом конце добавить взбитые яичные белки. Поставить на паровую баню на 10 минут, затем взбить венчиком. Выложить в подготовленные формы и выпекать в духовке небольшими порциями. К столу подать с вареньем.

ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ

Второй завтрак

РЯЖЕНКА С БУЛОЧКАМИ

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

500 г цветной капусты, 150 г картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 100 г сливок, 60 г сливочного масла, соль, зелень.

Морковь, лук нашинковать и обжарить на масле. Картофель очистить, нарезать дольками, опустить в кипящую воду, варить 10 минут, затем добавить цветную капусту, разобранную на соцветия, и спассерованные овощи, варить до полной готовности. Перед подачей влить взбитые сливки и посыпать зеленью.

ТЕЛЬНОЕ ИЗ РЫБЫ

500 г рыбного филе, 200 г пшеничного хлеба, 150 мл молока, 250 г грибов, 150 г репчатого лука, 1 яйцо, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец.

Филе рыбы пропустить через мясорубку, добавить хлеб, вымоченный в молоке, специи и хорошо размешать. Из полученной массы сформовать лепешки толщиной около 1 см, диаметром 6 см. Для фарша: грибы промыть, отварить, спассеровать с большим количеством лука на растительном

масле. Затем добавить вареное рубленое яйцо и специи, перемешать. Полученный фарш выложить на сформованные лепешки и придать продолговатую форму. Затем запанировать, смочить в яйце, повторно запанировать и обжарить во фритюре с обеих сторон. Потом поставить в хорошо разогретую духовку на 5–7 минут. К столу подать с отварным картофелем.

КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ужин

ОВОЩНЫЕ ОЛАДЬИ

200 г кабачков, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 50 г сметаны, 40 мл растительного масла, петрушка, 30 г муки, соль.

Овощи натереть на терке, зелень порубить, лук мелко порезать, добавить 2 ст. л. сметаны, муку, посолить. Сформовать оладьи и обжарить с обеих сторон. Подать со сметаной.

ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД

Завтрак в школу

Сок яблочный, булочка.

Что купить на завтра

Горбуша – 400 г, свежие огурцы – 500 г.

28 декабря

Завтрак

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МОРКОВИ

1 редька, 100 г моркови, 1 яблоко, соль, сахар, сметана.

Овощи и яблоко очистить, натереть на крупной терке, смешать, добавить соль и сахар, заправить сметаной.

СЫРНЫЕ ТОСТЫ

80 г сыра, 3 ломтика пшеничного хлеба, 30 г сливочного масла.

Хлеб обжарить на сливочном масле с обеих сторон. Сыр нарезать пластинками и положить на хлеб. Запекать в духовке до появления румяной корочки.

КАКАО

Второй завтрак

КЛУБНИЧНОЕ ПИРОЖНОЕ С СОКОМ

Обед

БУЛЬОН ИЗ ГОРБУШИ

400 г горбуши, соль, перец, лавровый лист, свежая зелень.

Рыбу разморозить, очистить от внутренностей, промыть в проточной воде, нарезать большими кусками и отварить, добавив специи. Рыбу выложить на тарелочки, бульон разлить в большие чашки и посыпать рубленой зеленью.

ЯИЧНЫЙ САЛАТ

4 яйца, 100 г картофеля, 100 г свежих огурцов, 1 яблоко, 1 морковь, соль, 50 г сметаны, 10 мл лимонного сока.

Яйца отварить, порубить. Картофель отварить в «мундире», очистить и порезать кубиками. Яблоки и морковь натереть на крупной терке. Огурцы нарезать соломкой. Смешать все компоненты, посолить, добавить несколько капель лимонного сока, заправить сметаной.

ЯЧНЕВАЯ КАША

250 г ячневой крупы, сливочное масло, соль.

Воду довести до кипения, добавить крупу и варить до

готовности. В конце варки положить сливочное масло.

КОМПОТ

Ужин

ГОЛУБЦЫ С КАРТОФЕЛЕМ

800 г капусты, 300 г картофеля, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, 25 г томата, 30 г сметаны, 50 г сливочного масла, соль.

Кочан капусты зачистить, вырезать кочерыжку, опустить в подсоленную воду и варить до полуготовности. Затем кочан разобрать на отдельные листья. Картофель нарезать и отварить в подсоленной воде, размять в пюре, добавить лук, спассерованный на масле. На подготовленные листья выкладывать картофельную массу и формовать голубцы. Голубцы выложить в кастрюлю, добавить кипяченой воды, сметану, томат, специи и тушить в течение 25 минут.

ЧАЙ С МАЛИНОВЫМ ВАРЕНЬЕМ

Завтрак в школу

Булочка, йогурт, шоколад.

Что купить на завтра

Копчености, зеленый горошек, крабовые палочки, кукурузу.

29 декабря

Завтрак

ИКРА ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ

200 г сушеных грибов, 1 головка репчатого лука, 40 г сливочного масла, соль, перец.

Грибы отварить до готовности в подсоленной воде. Затем откинуть на дуршлаг, пропустить через мясорубку. Лук порезать полукольцами, обжарить на масле, добавить грибы и жарить до полной готовности. Полученную икру намазать на хлеб.

КОФЕ СО СЛИВКАМИ

Второй завтрак

ЙОГУРТ С ПРЯНИКАМИ

Обед

СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ

200 г лущеного гороха, 150 г картофеля, 100 г копченого мяса, 1 головка репчатого лука, соль, перец, 25 г сливочного масла, гренки.

Горох промыть, опустить в кипящую воду и варить, пока не разварится. Затем добавить картофель, нарезанный соломкой. Полученную массу размять, добавить пережаренный на сливочном масле лук и копченое мясо. Варить еще несколько минут. К столу подать с гренками.

САЛАТ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

4 яйца, 200 г крабовых палочек, 40 г риса, 250 г консервированной кукурузы, майонез.

Яйца сварить вкрутую и порубить, добавить нарезанные крабовые палочки и кукурузу. Рис отварить в подсоленной воде, положить в салат и заправить майонезом.

КНЕЛИ ИЗ РЫБЫ НА ПАРУ

300 г рыбного филе, 50 г пшеничного хлеба, 250 мл молока, 3 яичных белка, 20 г сливочного масла, соль.

Рыбное филе без кожи и пшеничный хлеб, намоченный в молоке, пропустить 3 раза через мясорубку. Потом ввести яичные

белки и хорошенько взбить при помощи венчика, постепенно подливая молоко, посолить. Наполнить полученной массой подготовленные формочки и поставить на паровую баню. Готовые кнели достать из формочек, разложить на большое блюдо и украсить вареными овощами, крутыми яйцами, зеленью. К столу подать с винным соусом.

КОМПОТ ИЗ ПЕРСИКОВ

Ужин

ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ, СЫРОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

100 г картофеля, 3 яйца, 1 ст. л. майонеза, 50 г сыра, 30 г зеленого горошка, соль.

Картофель очистить, порезать ломтиками и обжарить на сливочном масле. Положить на дно сковороды, затем разложить зеленый горошек и посыпать тертым сыром. Яйца взбить с майонезом и залить сверху. Жарить до полной готовности.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ С МЕДОМ

Что купить на завтра

Свежую рыбу 3 сортов – 300 г, лимон, творог – 300 г.

30 декабря

Завтрак

КАРТОФЕЛЬНЫЕ БИТОЧКИ

300 г картофеля, 40 мл молока, 1 яйцо, 80 г сливочного масла, 30 г муки, соль.

Картофель очистить, порезать на 4 части и отварить в подсоленной воде. Воду слить, картофель размять в пюре, добавить молоко, яйцо и сливочное масло. Хорошо размешать, остудить, сформовать биточки, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон.

КАКАО

Второй завтрак

ВИНОГРАДНЫЙ СОК СО СЛОЙКАМИ И СЫРОМ

Обед

РЫБНАЯ СОЛЯНКА

400 г рыбы, 1 головка репчатого лука, 1 соленый огурец, 25 г маслин, лавровый лист, соль, черный перец, зелень, 1 лимон.

Рыбу почистить, помыть, нарезать большими кусками, отварить. В бульон положить нарезанные соленые огурцы, лавровый лист, специи. Лук порезать и опустить, не обжаривая, в кипящий бульон. Варить до готовности. К столу подать с лимоном, маслинами и зеленью.

СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ

250 г свеклы, 3 зубчика чеснока, соль, 2 ст. л. майонеза.

Свеклу отварить, почистить, натереть на терке, добавить чеснок и заправить майонезом.

КАША ПШЕНИЧНАЯ С ФАРШЕМ

120 г пшеничной крупы, 20 г сливочного масла, 100 г мясного фарша, 1 головка репчатого лука, соль.

Сварить рассыпчатую кашу, фарш обжарить с нарезанным луком, соединить и жарить еще несколько минут.

ЯБЛОЧНЫЙ СОК С МЯКОТЬЮ

Ужин

ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С ИЗЮМОМ

100 г муки, 1/3 ч. л. разрыхлителя, 40 г ванилина, 150 г сливочного масла, 40 г изюма, 1/4 лимона, 70 г сахара, 300 г творога, 2 яйца, 20 г крахмала.

Муку смешать с разрыхлителем, добавить сахар, кусочки масла и желтки. Замесить тесто и хорошенько его вымесить. Завернуть в пленку и положить в холодильник на 30 минут. Нагреть духовку и подготовить форму для выпечки. Тесто раскатать тонким слоем и посыпать поверхность мукой. Выложить тестом приготовленную форму, приподняв края. Приготовить начинку. Лимон измельчить, добавить изюм, масло, смешанное с сахаром, и творог. Полученную массу перемешать и выложить на тесто. Завернуть края и выпекать до полной готовности.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Что купить к праздничному столу

Телятина – 1 кг, цветная капуста – 1 вилок, зеленый горошек – 250 г, сельдь – 2 шт., яичный ликер – 500 мл, маргарин – 250 г, красное вино – 500 мл, консервированная морковь – 250 г.

31 декабря

Завтрак

БЛИНЧИКИ С МЯСОМ

200 г мясного фарша, 1 головка репчатого лука, 500 мл молока, 50 г муки, 1 яйцо, сливочное масло.

Фарш обжарить с нашинкованным луком. Молоко подогреть, положить муку, яйца, из полученного теста выпечь блины и нафаршировать их приготовленной массой. Поджарить на сливочном масле.

КОФЕ

Второй завтрак

СЛИВОВЫЙ СОК С ПРЯНИКАМИ

Обед

«БЫСТРАЯ УХА»

300 г горбуши, 3 картофелины, 1 головка репчатого лука, зелень.

Рыбу почистить, порезать большими кусками, отварить, выложить на тарелку, а в кипящий бульон добавить крупно нарезанный картофель. Варить до готовности. Бульон разлить по пиалам, посыпать мелко нарезанным луком и зеленью. Подать с кусочками отваренной рыбой.

ЧАЙ

Праздничный ужин

ТЕЛЯТИНА ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

1 кг телятины на ребрах, 25 г растительного масла, 25 г сливочного масла, 1 кубик говяжьего бульона, 60 г цветной капусты, 250 г консервированного зеленого горошка, 250 г консервированной моркови, пряности.

Мясо посолить и поперчить. В кастрюле разогреть растительное масло и положить телятину, обжарить. Затем мясо

запекать в духовке около часа. Добавить нарезанный репчатый лук. Цветную капусту разморозить и обжарить на растительном масле. Консервированную морковь слегка подогреть на растительном масле. Мясо посыпать пряностями и жарить еще несколько минут. Затем выложить мясо на середину большого блюда. По краям разложить морковь, цветную капусту, горошек.

СЕЛЕДКА ПОД ШУБОЙ

2 сельди, 250 г свеклы, 150 г моркови, 150 г картофеля, 1 головка репчатого лука, майонез.

Овощи отварить, очистить, потереть на крупной терке. Сельдь почистить, разделать, отделить от костей, порезать мелкими кусочками. Салат укладывается слоями: картофель, морковь, слой селедки, лук, затем снова слой картофеля, моркови, свеклы, слой селедки. Верхний слой – свекла. Салат залить майонезом. К столу подать, украсив зеленью.

ПРАЗДНИЧНЫЙ ПИРОГ

250 г маргарина, 250 г сахара, 3 яйца, разрыхлитель, 100 г шоколада, 25 мл яичного ликера, 2 ч. л. какао, 1/2 ч. л. крахмала.

Маргарин растереть с сахаром, добавить желтки, муку, белки взбить и добавить в тесто, положить разрыхлитель, тертый шоколад и влить ликер. Тесто выложить в форму и выпекать в духовке. Приготовить помадку: смешать сахар, какао и крахмал, хорошенько взбить и полить торт. Праздничный пирог подать к чаю.